



Litteraturstudie om pensionering i relation till aktivitetsbalans

Anna Hamberg

Examensarbete
Utbildningsprogrammet för ergoterapi
2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	16893
Författare:	Anna Hamberg
Arbetets namn:	Litteraturstudie om pensionering i relation till aktivitetsbalans
Handledare (Arcada):	Heidi Peri
Uppdragsgivare:	Folkhälsan
<p>Sammandrag:</p> <p>Det här examensarbetets syfte var att beskriva hur transitionen från arbetsliv till pensionärsliv kommer fram i forskning, detta för att synliggöra förändring i aktivitet. Aktivitetsbalans (kategoribalans, tidsbalans och erfarenhetsbalans) förklaras i texten och fungerade som referensram i arbetet. Examensarbetet genomfördes som en litteraturstudie med induktiv ansats. De analyserade artiklarna var 13 stycken och handlade om personer i pensionärsåldern, deras upplevelse och transition till pensionärslivet. Även artiklar om upplevelsen att bli äldre inkluderades eftersom det fanns knappt om material. Artiklarna kom primärt från aktivitetsvetenskapens och ergoterapiens ämnesområden. Genom induktiv innehållsanalys framkom fem ämnesområden ur artiklarna: <i>Att vara sin egen; Planera och möjliggöra; Mönster som ändrar; Förhållningssätt; samt Aktivitet</i>. De viktigaste fynden handlade om de förändrade tids- och aktivitetsstrukturerna. Vidare påverkade individens inställning på hur hen tar sig an förändringarna, men förändringarna inverkar också på inställningen. Vikten av att ha en engagerande aktivitet kom fram i så gott som alla artiklar och kan anses vara ett centralt fynd. Tillfredsställande strukturer och engagerande aktivitet kopplades till välbefinnande och en lyckad transition. Examensarbetet innehåller implikationer för praxis och tankar om hur beställaren Folkhälsan kunde nyttja skribentens fynd om förändrade strukturer och behovet av engagerande aktivitet. Modeller för aktivitetsbalans kunde fungera som utgångspunkt i det hälsofrämjande arbetet med personer i pensionärsåldern eftersom modellerna kan hjälpa att synliggöra förändring i aktivitet.</p>	
Nyckelord:	Pensionering, upplevelse av pensionering och av att bli äldre, aktivitetsbalans, Folkhälsan.
Sidantal:	58
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational therapy
Identification number:	16893
Author:	Anna Hamberg
Title:	Litteraturstudie om pensionering i relation till aktivitetsbalans
Supervisor (Arcada):	Heidi Peri
Commissioned by:	Folkhälsan
<p>Abstract:</p> <p>The aim of this bachelor's thesis is to look at how the transition from work life to retirement is presented in research, in order to describe occupational change. Occupational balance (described in the text as balance of categories, time balance and experiential balance) are used as a frame of reference. The thesis was done as a literature analysis of 13 research articles about retirees and their experiences of retirement and transition into retirement. Articles concerning experiences of ageing were also included, due to lack of material. The analyzed articles came mainly from the disciplines of occupational science and occupational therapy. Through the use of inductive analysis, five categories emerged from the material: <i>"Being one's own person"</i>; <i>"Planning and making occupations possible"</i>; <i>"Changes in patterns"</i>; <i>"Attitudes"</i>; and <i>"Occupation"</i>. The most important findings revolve around the changes in time structures and social patterns. The attitude of the individual had a great influence on the experience, however, the experience also influenced and shaped their attitude. The importance of an engaging occupation arose from almost all analyzed articles and can be considered a central finding. Satisfying structures in life and engaging occupations were connected to well-being and a successful transition. This paper also includes implications for practical health promotion work and thoughts on how the commissioner Folkhälsan can make use of the findings about changes in structure and the need for engaging occupation. The models for occupational balance could be used as a foundation in health promotion for retirees, as the models can be used for describing occupational change.</p>	
Keywords:	Retirement, Experiences of retireing, Experiences of ageing or aging, occupational balance, Folkhälsan.
Number of pages:	58
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	16893
Tekijä:	Anna Hamberg
Työn nimi:	Litteraturstudie om pensionering i relation till aktivitetsbalans
Työn ohjaaja (Arcada):	Heidi Peri
Toimeksiantaja:	Folkhälsan
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata millaisia toiminnallisia muutoksia tulee esille tutkimuksissa, joissa tarkastellaan työelämästä eläkkeelle siirtymistä. Toiminnallinen tasapaino (näkökulmina toiminnan alueet, ajan käyttö sekä toiminnan kokemus) toimii teoreettisena pohjana opinnäytetyössä ja edellä mainitut käsitteet avataan tekstissä. Opinnäytetyö on tehty induktiivisen kirjallisuuskatsauksen keinoin. Analysoituja tutkimusartikkeleita oli kolmesta ja niiden pääaiheena oli kokemukset eläkkeelle siirtymisestä. Koska materiaalia löytyi niukasti, käytettiin myös artikkeleita jotka käsittelivät kokemuksia vanhenemisesta. Pääasiassa tutkimukset olivat toimintatieteen ja toimintaterapian alueelta. Sisällönanalyysissa viisi osa-aluetta nousi esille: <i>"Omana itsenään oleminen"</i>; <i>"Suunnittelu ja mahdollistaminen"</i>; <i>"Muuttuvat struktuurit"</i>; <i>"Asennoituminen"</i>; sekä <i>"Toiminta"</i>. Tärkeimmät löydöt koskivat muuttuvia aika- ja toimintastruktuureja. Yksilön asenne vaikutti paljon siihen, miten hän koki siirtymisen eläkkeelle, mutta itse muutos vaikutti myös yksilön asenteeseen. Miltei kaikissa artikkeleissa tuli esille tarve saada tehdä jotakin merkityksellistä toimintaa, ja tämä onkin opinnäytetyön keskeisimpiä löydöksiä. Tyydyttävät arjen struktuurit ja merkityksellinen toiminta kytkettiin hyvinvointiin ja onnistuneeseen siirtymiseen työelämästä eläkkeelle. Opinnäytetyö sisältää ehdotuksia käytännön työhön terveyden edistämiseen ja ajatuksia siitä, miten opinnäytetyön toimeksiantaja Folkhälsan voisi hyödyntää keskeiset löydökset muuttuneista struktuureista ja merkityksellisen toiminnan tarpeesta. Toiminnallisen tasapainon mallit voisivat toimia lähtökohtana eläkeikäisten kanssa tehdyssä terveyden edistämisessä ja keinona havainnoida toiminnan muuttumista.</p>	
Avainsanat:	Eläköityminen, kokemuksia eläköitymisestä ja ikääntymisestä, toiminnantasapaino, Folkhälsan.
Sivumäärä:	58
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Fokusering och arbetslivsrelevans	8
3	Bakgrund och tidigare forskning	9
3.1	Begreppsdefinitioner	10
3.2	Hur förhåller man sig till pensioneringen?	11
3.3	Pensioneringens inverkan på hälsan	12
3.4	Transitioner och aktivitet	13
4	Teoretisk referensram	14
4.1	Aktivitetsbalans som referensram	14
4.1.1	<i>Aktivitetsbalans ur kategoriperspektiv.....</i>	<i>15</i>
4.1.2	<i>Aktivitetsbalans ur ett tidsperspektiv</i>	<i>15</i>
4.1.3	<i>Aktivitetsbalans ur ett erfarenhetsperspektiv</i>	<i>16</i>
4.2	Argumentation för val av referensram	17
5	Syfte och frågeställningar	18
6	Metodik och arbetsprocess	19
6.1	Litteratursökning.....	19
6.2	Kvalitetsgranskning	22
6.3	Analys av artiklarna.....	22
6.4	Etiska överväganden	25
7	Resultatredovisning	26
7.1	Att vara sin egen	26
7.1.1	<i>Självbestämmande och frihet.....</i>	<i>26</i>
7.1.2	<i>Identitet</i>	<i>27</i>
7.2	Att planera och möjliggöra	27
7.3	Mönster som ändrar	29
7.3.1	<i>Temporala förändringar i aktivitetsmönstren.....</i>	<i>29</i>
7.3.2	<i>De sociala relationerna</i>	<i>31</i>
7.4	Förhållningssätt.....	32
7.5	Aktivitet.....	33
7.5.1	<i>Den engagerande aktiviteten</i>	<i>33</i>
7.5.2	<i>Aktivitetens förändrade mening</i>	<i>34</i>
8	Diskussion om resultaten.....	35
8.1	I relation till bakgrund.....	35

8.2	I relation till referensram.....	36
8.2.1	<i>Kategoribalans</i>	36
8.2.2	<i>Tidsbalans</i>	37
8.2.3	<i>Erfarenhetsbalans</i>	38
8.2.4	<i>En notering om balans</i>	39
8.3	Metoddiskussion och kritisk granskning.....	39
8.3.1	<i>Metodik</i>	40
8.3.2	<i>Kritisk granskning</i>	41
9	Implikationer för praxis	43
10	Avslutning	46
	Källor	48
	Bilagor	50
	Bilaga 1 Översikt över datainsamling	50
	Bilaga 2 Checklista för kvalitetsgranskning	53
	Bilaga 3 Presentation av valda artiklar	54
	Bilaga 4 Förteckning över artiklar i analysen.....	58

1 INLEDNING

Livet är föränderligt. Vi går från den ena livsfasen eller livssituationen till den andra. Transitionen från arbetsliv till pensionärstillvaro utgör en enorm omställning, inte minst gällande de aktiviteter en person har på sin repertoar. Tillvaron och vardagen blir en helt annan – nya parametrar behövs för att orientera sig. Denna transition medför utmaningens och de okända möjligheter.

Bakgrunden till ämnesvalet ligger i mötet mellan min fascination för livets föränderlighet och modeller som beskriver aktivitetsbalans; samt en önskan att bidra med nyttig kunskap till min beställare Folkhälsan. Mats Brommels, ordförande för Samfundet Folkhälsan, konstaterar i sin kolumn i Folkhälsans tidning: ”det är när ytterligheterna balanseras mot varandra som harmoni uppstår. En sinnesstämning att eftersträva.” (Brommels 2015). När en person genomgår transitionen från arbetsliv till pensionärstillvaro tenderar hon att gå från en vardag där arbetet tog musten ur henne, till en där arbete lyser med sin frånvaro och livet kan te sig lite tomt. Modeller om aktivitetsbalans kan komma till hjälp för att stöda till en tillvaro i balans och således även upplevelsen av den harmoni, eller balans, som Brommels efterlyser.

Vi kan dock gott och väl behöva mer än en förklaringsmodell när det gäller balans i de saker vi gör. I C. S. Lewis allegoriska 50-talsbarnbok *Prins Kaspian återbesöker unga Lucy och hennes syskon det förtrollande landet Narnia* och återser lejonet Aslan, han som bär på och symboliserar all kunskap och vishet. Lucy förundras över att Aslan blivit större sedan hon som liten flicka senast besökte landet Narnia. ”För varje år som du växer gör också jag det.” (Lewis 1998, 259) Vår förståelse och de koncept vi använder för att tänka behöver också växa till när livet förändras, precis som Lucy fick erfara att verkligheten blev mer mångfacetterad i takt med att hennes förståelse för den växte. Att tänka på aktiviteter som ett koncept med hjälp av traditionella kategorier som jobba-vila-sova när man inte är i arbetslivet påvisar hela tiden att man är i obalans – finns det månne då någon annan indelning som kan fungera bättre och som kan påvisa att man ändå är i balans?

Aktivitetsvetenskapen är en relativt ung och för många okänd humanistisk vetenskap som står nära andra beteendevetenskaper; den ser på aktivitetens funktion och påverkan på människans varande. Aktivitetsvetenskapen är den centrala vetenskapen för en ergoterapeut. (Molineux 2010, 368-370) I detta arbete gör jag en litteraturgenomgång, primärt i aktivitetsvetenskapens och ergoterapiens område angående pensionering och aktivitetsbalans. Jag granskar kvalitativa studier om upplevelsen av transitionen till pensionärstillvaro för att undersöka vilka teman eller

ämneselement som frekvent tas upp: vad är det som händer när man går i pension? Tanken är att den samlade kunskapen kommer beställaren Folkhälsan till nytta.

2 FOKUSERING OCH ARBETSLIVSRELEVANS

Detta examensarbete är ett beställningsarbete för Folkhälsan och är en del av förarbetet för deras projekt som i skrivande stund har arbetsnamnet Senior Chilla. Chilla i sig är ett hälsofrämjande projekt som syftar till att utveckla material för avslappning och återhämtning. Hitintills har man inom ramen för Chilla genererat material för barn i skol- och dagisåldern; Chilla för skolbarn och Lilla Chilla. (Folkhälsan a) Man vill utvidga Chilla så att det också kunde omfatta personer i pensionärsåldern. Skribentens kontaktperson på Folkhälsan berättar vid ett planeringsmöte 3.2.2016 att personer i tidig pensionärsålder är en grupp som förvisso är aktiv inom Folkhälsan men för vilka det finns förhållandevis lite direkt riktad verksamhet eller material. Man vill börja utveckla ett Chilla-material för just denna grupp för att stöda deras hälsa och välbefinnande. (Wiik, 3.2.2016) I diskussionen uppstod frågan om det inte först behöver göras en utredning om vad som händer i pensionsprocessen förhållande till aktivitet och om en utredning av detta är något som kan göras i form av ett examensarbete. Således uppkom förslaget att skribenten ska skriva om vad som händer när man blir pensionär, dvs. i transitionen mellan livsskeden, samt hur man kan tänka kring aktivitetsbalans, specifikt *Experiential model of occupational balance*, det vill säga erfarenhetsbalans. Just denna modell intresserade Folkhälsans representant, dock valde skribenten i ett senare skede att se på aktivitetsbalans ur flera synvinklar för att ge bredd åt arbetet.

Folkhälsan är en unik blandning av medborgarorganisation och expertorganisation, vars verksamhet från första början syftat till att forska kring och gynnsamt inverka på *”befolkningens andliga och kroppsliga hälsa”*. Förutom toppforskning och serviceproduktion jobbar man också med hälsofrämjande, bland annat genom att utveckla material och modeller för verksamhet. (Folkhälsan b) Eftersom Folkhälsans vision för det hälsofrämjande arbetet är att vara *”två steg före”* genom satsningar på förebyggande verksamhet och hälsofrämjande verksamhet, dvs. prevention och promotion (Folkhälsan c), så bör examensarbetet ge kunskap som kan vara till nytta i

det arbetet. Examensarbetet skall bli en introduktion i tematiken transitionen till pensionering och presentera tankar kring aktivitetsbalans; läsaren behöver ingen förkunskap om aktivitetsvetenskap.

Inom ergoterapi är man bland annat intresserad av aktiviteter och hur aktivitetsmönstren förändras när en person rör sig från ett livsskede till ett annat (sk. *occupational transition*). Aktivitetsmönstren och balansen mellan olika aktiviteter påverkar hälsan och välbefinnandet. Transitionerna kan vara utmanande och innebära behov av stödåtgärder och interventioner – som ergoterapeut jobbar man alltså inte endast med personer vars aktiviteter påverkas av någon medicinsk diagnos. (Jonsson och Andersson 1999) Aktivitetsbalans är något som ergoterapeuten behöver beakta i samarbetet med klienten, som en del i ledet att möjliggöra de aktiviteter som är relevanta och meningsfulla för klienten oavsett initiala hinder. Därmed är det relevant för både beställaren och ergoterapeuten *in spe* att skriva om transitionen som sker vid pensioneringen ur ett aktivitetsbalansperspektiv.

Skribenten när även en förhoppning om att aktivitetsvetenskapen som disciplin framöver kan komma att utgöra ett komplement för Folkhälsan i deras hälsofrämjande arbete; förutsatt att detta inte redan är kutym.

3 BAKGRUND OCH TIDIGARE FORSKNING

Kapitlet inleds med en begreppsdefinition vars syfte är att precisera de aktivitetsvetenskapliga begrepp som används i examensarbetet samt ska stöda läsare som inte är bevandrade inom nämnda disciplin. Därefter presenteras kortfattat vad befintlig litteratur säger om hur transitionen från arbetslivet till pensionstillvaron upplevs och hur den inverkar på hälsan; ett fokus på aktivitet som en viktig komponent i transition avrundar kapitlet. Sökningen gjordes i databaserna Cinahl, Science Direct samt specifikt inom *Journal of occupational science* på nätet. Sökord: *retirement, occupational balance, occupational transition, well-being, health*. Vidare har officiell statistik och litteratur hittad via forskningsartiklars referenslistor och bland kurslitteratur

använts – källornas autenticitet och tillförlitlighet har granskats (jmf Denscombe 2010, 221-222).

Under sökningen fann skribenten även en del studier om aktivitetsbalans samt om upplevelser av pensioneringen. Detta gav skribenten bilden av att det finns tillräckligt med artiklar för att göra en litteraturstudie om ämnet.

3.1 Begreppsdefinitioner

Eftersom arbetet skall kunna läsas utan förhandskunskap är begreppsdefinitioner på sin plats; definitionerna på dessa centrala begrepp har även delvis en avgränsande funktion.

I detta arbete benämns "*pensionering*" som den process och förändring i vardagsaktiviteter som en person går igenom när hen går från att vara i arbetslivet till en stabiliserad pensionärstillvaro. Det är en transition mellan två stabila livsfaser. I arbetet begränsas pensionerings-begreppet till att omfatta personer som är 60-70 år och som inte pensionerar sig av hälsoskäl.

"*Aktivitet*" är ett centralt begrepp inom ergoterapin och omfattar allt det människor gör. Aktiviteter är handlingshelheter som har kulturell och personlig mening och innebörd och som exempelvis kan kategoriseras enligt typ av aktivitet, så som skötsel (sköta hygien, handla mat, städa), arbete (produktiva aktiviteter som man gör inom sitt förvärvsarbete eller studier), lek/fritid (hobbyer som filateli eller yoga) och vila (lugnande återhämtande aktiviteter som att bada bastu och se på film). (jmf Christiansen och Townsend 2010, 2-3)

"*Aktivitetsmönster*" är alla de olika aktiviteter som en person gör exempelvis under en vecka och hur de står i förhållande till varandra. Aktiviteterna tenderar ske med viss regelbundenhet och ger struktur åt tillvaron. Aktiviteterna kan ofta vara knutna till varandra enligt kausalsamband (exempelvis tillreda middag föregås av att göra uppköp). (jmf Christiansen och Townsend 2010, 6-11)

3.2 Hur förhåller man sig till pensioneringen?

Persson och Jonsson (2009: 141-143) lyfter fram hur pensioneringen i sig liksom glorifieras och porträtteras i samhället samt i media och reklam som en evig semester – detta både speglar hur individer på förhand *de facto* föreställer sig pensioneringen och skapar en normativ form för hur pensioneringen ”ska” upplevas. Verkligheten bjuder dock på mer diversitet än de strängar media plockar på.

Generellt finns det fyra distinkta mönster för hur människor förhåller sig till pensioneringen: som en övergång till ålderdomen; som en ny början; som kontinuitet/fortsättning på *status quo*; eller; som ett påtvingat avbrott. Det vanligaste är kontinuitet vilket innebär att de roller personen har som består fylls ut med tid och aktiviteter, framom att personen skulle avstå från roller eller skapa nya. (Jonsson och Andersson 1999) Exempel på roller är maka/make, hobbyist, vårdare och volontärarbetare.

I Finland är det vanligt att ca 50-åriga personer i arbetslivet förhåller sig positivt till att arbeta i någon form efter pensionen (heltid, deltid eller tillfälligt). Personer med högre utbildning och kontorsjobb är mer benägna att tänka sig arbeta i någon utsträckning jämfört med personer med fysiskt tunga jobb exempelvis inom industrin. Vidare bedömer dessa ca 50-åringar att de kommer att vara i arbetslivet längre än till 63-års ålder. (Finlands officiella statistik 2014) I Jonssons och Anderssons (1999) kvantitativa studie i Stockholmsområdet framkom att tre av fyra är positiva till arbete i någon form efter pensioneringen trots att arbetet inte uppfattades nödvändigt av monetära skäl. Arbetet fyllde istället viktiga psykologiska behov: att ha något att göra där man är till nytta och får använda sin kunskap och kompetens och vara i kontakt med andra människor och vara en del av en gemenskap. (Jonsson och Andersson 1999)

Pensionering är en mångfacetterad och komplex process och upplevs väldigt individuellt. En del har längtat och gjort upp planer som de sedan fullbordar, andra liksom tappar bort sig själva och vem de är. Det kan också vara utmanande att hantera all ledig tid. Tidigare hade man organiserat sin tid och tillvaro runt arbetet och den rytmen och krav det ställde men iom. pensioneringen fanns denna rytmgivare inte på plats

mera. Jonsson påvisar att de personer som har någon aktivitet som de är mycket engagerade i upplever sin pensionärstillvaro som mer tillfredsställande. (Jonsson 2010, 213; 221-223)

De som är nära pensionsåldern uppfattar oftast jobbet som tungt. Orken räcker inte till att göra mycket annat än arbetet och personerna upplever således en aktivitetsobalans. (Jonsson 2010, 218) I longitudinala studier som genomförts på personer i pensionsåldern framkommer att personer tenderar gå från en aktivitetsobalans till en annan: först för mycket kravfyllda (arbetsamma) aktiviteter och sedan för få efter pensionering. (Persson och Jonsson 2009, 141-143)

Det är en mångfald av faktorer som inverkar på beslutet när en person går i pension. Grovt tilltaget kan de delas in i personliga och arbetsrelaterade. Enligt en kvantitativ studie baserad på statistik från EU skiljer sig män och kvinnor åt gällande vad som påverkar deras beslut angående när de pensionerar sig. Kulturella faktorer och värderingar kring könsroller påverkar också, inte endast socio-ekonomiska faktorer. (De Preter et al 2013) Faktorer knutna till arbetet påverkar faktiskt män i mindre utsträckning än kvinnor; kvinnor uppger att de påverkas på bredare front, av en blandning av personliga och arbetsrelaterade faktorer. Männens beslut att gå i (tidig) pension påverkas mest av personliga faktorer som funktionsnedsättningar, fysisk eller psykisk sjukdom, samt att vara aktiv och nöjd med fritidsaktiviteterna eller ha en uppgift som vårdare. Att ta hand om en sjuk anhörig eller vara aktiv inom någon typ av förening innebär däremot inte att kvinnor pensionerar sig tidigare. De föreningsaktiva ska dock generellt pensionera sig lite tidigare än andra, möjligtvis eftersom de har större tillförsikt till att de kommer att ha meningsfull och identitetsskapande/-begränsande aktiviteter även efter pensioneringen. (De Preter et al 2013)

3.3 Pensioneringens inverkan på hälsan

Hälsan påverkas positivt av själva pensioneringen, menar Peter Eibich (2015), som på basis av tysk statistik gjort kvantitativa efterforskningar på mekanismer som inverkar på hälsan. Pensionärer uppger sig uppleva att deras hälsa (så väl fysisk som psykisk) blir bättre efter pensioneringen. Statistiskt sjunker antalet läkarbesök. Kausalsambandet

torde vara att den arbetsrelaterade stressen minskar och det finns mer tid till sömn och fysisk aktivitet av olika slag. (Eibich 2015)

Hessel (2016) har sammanfattat data från västeuropa och lyfter fram att data tenderar att visa på att nedsatt hälsa följer på pensionering, vilket skulle motbevisa Eibich (2015) påståenden. Dock påvisar Hessel att många blir pensionerade på grund av försämrad hälsa – de personer som inte sjukpensionerades, rapporterade bevisligen bättre hälsa som direkt påföljd av pensioneringen. Därmed kan man konstatera att personer som inte lider av specifika funktionsnedsättande sjukdomar får en förbättrad hälsa i och med pensioneringen.

De Preter (2013) för fram tanken om att personer som inte har andra viktiga aktiviteter än de arbetsrelaterade tenderar att pensionera sig senare. Hessel (2016) menar att det traditionellt finns två huvudsakliga teorier kring varför personer mår dåligt av pensioneringen: identitetsförlust eftersom arbetsrollen är existensberättigande; samt att stressen pga. livsförändringen i sig får en att ta till ohälsosamma copingmekanismer som exempelvis storkonsumtion av alkohol.

3.4 Transitioner och aktivitet

En transition är en förändring från en livsfas till en annan och den kan vara både väntad eller oväntad och välkommen eller ovälkommen. Livet förändras och förändrar de personer vi är genom aktivitet: att en del aktiviteter upphör och nya fogas till vår repertoar. När man går från en livssituation eller -fas till en annan ändrar också de aktiviteter som utförs, och därmed hur man uppfattar sig själv och sin identitet. De roller och vanor och aktiviteter människan därmed gör är viktiga för hur hon upplever sig själv. Ibland kan en person ha svårt att hitta sig själv mitt i transitionen till en ny livsfas och det avspeglas och avhjälpas ofta i och genom aktivitetsutförande. Aktivitet kan ställas i centrum i livet och dess brytningsskeden – och medvetna aktivitetsval är således också ett sätt att hantera skiften i livet. (Blair 2000) Kunskap om hur aktiviteter förändras är således värdefull för hälsobefrämjare eftersom aktiviteter både förändrar och storligen inverkar på välbefinnandet.

Hur transitionen från förvärvsarbete till pensionär ser ut är mycket varierande – för att inte tala om hur den upplevs rent subjektivt. Ett verkar dock vara viktigt i denna transition: att hitta balans och stabilitet i den nya livssituationen. Balans i livet och i de aktiviteter som man gör inverkar betydligt på hälsan. Må hända dessa pensionärer som rapporterar bättre hälsa har kunnat finna en god aktivitetsbalans i sin tillvaro? Teori kring aktivitetsbalans öppnas upp i kapitel 4.

4 TEORETISK REFERENS RAM

I kapitlet presenteras aktivitetsbalans ur tre olika perspektiv; därpå följer argumentation för val av aktivitetsbalans som referensramen.

4.1 Aktivitetsbalans som referensram

”Aktivitetsbalans” har genom tiderna varit ett viktigt koncept inom ergoterapi och senare även inom aktivitetsvetenskapen. Det finns en mångfald av sätt att se på aktivitetsbalans inom litteraturen och därmed inte heller någon helt enhetlig definition. (Christiansen och Matuska 2006; Jonsson, Håkansson och Wagman 2012).

I examensarbetet används denna övergripande definition på aktivitetsbalans:

”Aktivitetsbalans innebär att uppfatta livet som innehållande rätt mängd och rätt variation mellan olika aktiviteter i relation till: aktivitetskategorier, aktiviteter med olika karakteristika samt tidsanvändning”. (Jonsson, Håkansson och Wagman 2012)

Kort sagt är aktivitetsbalans eller -obalans det tillstånd eller den form som ens aktivitetsmönster har ur tre perspektiv. Samtliga är till nytta men har också sina begränsningar. Nedan presenteras dessa tre perspektiv mer ingående.

I litteraturen stöter man även på begreppet livsbalans. Detta är ett bredare begrepp och kan härröra sig till exempelvis balans i att få de psykologiska behoven mötta; att ha balans i de sociala rollerna man har; eller en tidsmässig balans baserad på kronobiologi (Christiansen och Matuska 2006). För avgränsningens skull tar skribenten dock inte fasta på livsbalans i examensarbetet utan håller sig till aktivitetsbalans enligt

ovanstående definition. Aktivitetsbalans ur nedan nämnda tre perspektiv utgör den teoretiska referensramen.

4.1.1 Aktivitetsbalans ur kategoriperspektiv

Aktivitetsbalans ur ett kategoriperspektiv handlar om att finna en subjektivt sett tillfredsställande dynamik mellan olika kategorier av aktiviteter, som skötsel, arbete, fritid och vila. En persons dag och vecka behöver bestå av aktiviteter från alla dessa kategorier för att vara i balans och om någon kategori under- eller överrepresenteras mår personen dåligt. (Jonsson, Håkansson och Wagman 2012) Ett i dessa tider vanligt exempel på aktivitetsobalans gällande kategorier är en person som under en längre tid har förhållandevis mycket arbetsrelaterade aktiviteter i kontrast till andra aktivitetskategorier, och främst i relation till vila: en dylik person har stor risk att bli utbränd.

Att se på aktivitetsbalans ur ett kategoriperspektiv (skötsel, arbete, fritid, vila) är inte så enkelspårigt som det först kan te sig. Exempelvis kan en bagare uppfatta aktiviteten bakning som arbete, medan en annan person benämner bakning som fritid eller viloaktivitet. Vidare kan nämnda bagare i vissa sammanhang uppfatta bakning som skötsel om hen exempelvis bakar hemma inför en släktträff. Därför är det viktigt att beakta det subjektiva perspektivet även om det i vårt samhälle finns en generell uppfattning om vad som är en typisk fritids- eller skötselaktivitet.

4.1.2 Aktivitetsbalans ur ett tidsperspektiv

Ser man på aktivitetsbalans ur ett tidsperspektiv handlar det om att personen subjektivt sätt upplever sig hinna utföra de aktiviteter som hen vill och behöver. Enligt forskning anser många människor inte att det är nödvändigt att ha lika mycket tid för olika livsområden eller aktiviteter; det viktiga är upplevelsen av att hinna göra det man vill göra ordentligt. En viktig aspekt av tidsmässig balans som kommer fram i forskning är tid tillsammans med andra och tid att vara för sig själv. (Wagman, Håkansson och Björklund 2012) Att saker s.a.s. blir på hälft på grund av tidsbrist eller för att man inte kan påverka den egna tidsanvändningen kan skapa stor stress och upplevelse av obalans i tillvaron. Därmed kan aktivitetsbalans med fördel betraktas även ur ett tidsperspektiv.

En begränsning med detta perspektiv är att det inte bjuder på några generella mönster: olika personer önskar ha olika mängd tid till samma aktivitet samt att en mer stresstålig person torde kunna göra fler parallellaktiviteter och ändå uppleva sig ha tillräckligt med tid.

4.1.3 Aktivitetsbalans ur ett erfarenhetsperspektiv

Aktivitetsbalans ur ett erfarenhetsperspektiv handlar om balans mellan aktiviteter som en person erfar som krävande, flödande respektive lugnande. I modellen för erfarenhetsbalans, *Experiential model of occupational balance*, finns tre dimensioner som behöver balanseras mot varandra för att en person skall uppleva erfarenhetsbalans. En person behöver såväl nya utmanande aktiviteter, ha aktiviteter som hen är bra på, samt kravlösa aktiviteter under vilka hen s.a.s. laddar batterierna. Det gäller alltså att hitta en balans mellan aktiviteter som bjuder på utmaning som övergår ens förmåga; sådana vars krav matchar ens förmåga; samt aktiviteter som kräver mindre än ens förmåga. De tre typerna av aktivitet har typiska karakteristika gällande hur de kan upplevas och delas in som följer:

- *-Exacting:* Aktiviteter som har högre krav än personens förmåga kallas *High not matched experiences (HNME)* är upplevelse kännetecknade av oro, ångest och upphetsning.
- *-Flowing:* Aktiviteter som ställer höga krav och som matchas av personens förmåga kallas *High matched experiences (HME)* och kännetecknas av upplevelserna flow och kontroll. Man går upp i aktiviteten och kan förlora känslan för tid och rum.
- *-Calming:* Aktiviteter som ställer låga krav i förhållande till personens förmåga, *Low challenge experiences (LCE)*, kännetecknas av upplevelser som apati, tristess men också avslappning.

(Jonsson och Persson 2006)

En subjektivt sett tillfredsställande balans mellan dessa i aktivitet gör att en person mår bra och upplever mening i livet. Förhållandevis många krävande aktiviteter (*HNME*) gör

en person utschasad och överansträngd. För få dylika gör att personen inte utmanas och efter ett tag inte kommer att ha stoff som i längden kan bli flow-upplevelser. Därmed är det väldigt viktigt att ha utmanande aktiviteter i sin vardag oberoende av att de kan kännas motiga. För många flow-aktiviteter (*HME*) kan även leda till överansträngning och försummelse av plikter; för lite flow däremot till en glädjelös tillvaro. För många vilo-aktiviteter (*LCE*) leder till uttråkning och s.k. aktivitetsdeprivation; för få vilo-aktiviteter gör att en person inte hinner återhämta sig ordentligt från sina andra aktiviteter. (Jonsson och Persson 2006) Personer upplever även aktiviteter på olika sätt vid olika tidpunkter och sammanhang. Aktiviteter får mening genom deras inbördes dynamik. (Jonsson, Håkansson och Wagman 2012)

En begränsning med detta perspektiv är att en persons upplevelse inte går att jämföra med en annans. Hur aktiviteter uppfattas är strikt subjektivt och dessutom kan samma aktivitet göras på olika sätt och därmed varieras i hur utmanande eller vilobringande den aktiviteten är. Däremot kan den procentuella andelen av en viss typ av aktiviteter (*HNME*, *HME*, *LCE*) som en person erfar mätas.

4.2 Argumentation för val av referensram

Chilla-projektet handlar om att lära ut avslappning. Ska man slappna av behöver man något att slappna av från eftersom avslappningsövningar strävar efter att ge mera balans i tillvaron. När det kommer till frågan om att utveckla avslappningsövningar för personer i pensionsåldern uppfattar skribenten det som viktigt att först beakta hur pensionärer upplever sin vardag och hur deras aktivitetsbalans ser ut. Därför platsar teori om aktivitetsbalans bra in i kombination med att se på forskning om upplevelse av pensionering. I examensarbetet undersöks det hur aktivitetsbalans kommer fram i forskning om hur pensioneringen upplevs. För att ge både bredd samt för avgränsningens skull väljs de tre ovannämnda perspektiven.

Aktivitetsbalans är ett centralt begrepp inom ergoterapi. Därtill är fenomenet komplext och förtjänar därmed att betraktas ur flera perspektiv. Måhända fyller en person sin vecka med aktiviteter från alla kategorier och har gott om tid att göra dem, men saknar utmaning i aktiviteterna. För att förklara vad obalansen handlar om i en

sådan situation behövs alla tre perspektiv. Därtill har vart och ett av de tre perspektiven även sina begränsningar, vilket förhoppningsvis ska vägas upp av de andras styrkor, för att tillsammans ge en bra bild av en persons aktivitetsbalans.

I ett tidigt skede av processen med examensarbetet hade skribenten för avsikt att endast använda erfarenhetsbalans (*Experiental model of occupational balance*) eftersom den väckte särskilt intresse under planeringsmötet med Folkhälsans representant 3.2.2016. Som respons på handledning har skribenten vidgat sina vyer och valt att se på aktivitetsbalans ur ovannämnda tre perspektiv.

5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

I sökningen för bakgrundskunskap (kap 3) om pensionering stod det klart att fokuset i den mer allmänna litteraturen primärt är på hälsa och gruppers val, inte på aktiviteter och hur de förändras. Faktumet att aktiviteter både påverkas och påverkar transitionerna framkom i någon mån. Därmed torde ett examensarbete med fokus på aktivitet och förändring i transitionen till pensionärlivet tillföra något nytt och värdefullt. Beställaren Folkhälsan har nytta av att veta mer om hur aktiviteterna förändras och upplevs i och med pensioneringen, eftersom de planerar aktiviteter som intervention för den gruppen.

Syfte och frågeställning är formulerade i samarbete med handledande lärare.

Syfte: Beskriva hur transitionen från arbetsliv till pensionärliv kommer fram i forskning, för att synliggöra förändring i aktivitet.

Frågeställning 1: Vilka teman kommer fram i forskning om transitionen till ett pensionärliv och om att leva ett pensionärliv?

Frågeställning 2: Hur står dessa teman i relation till begreppen aktivitetsbalans och aktivitetsobalans?

6 METODIK OCH ARBETSPROCESS

Metoden i examensarbetet är litteraturstudie med innehållsanalys. Skribenten samlar ihop relevanta forskningsartiklar om upplevelser av pensionering och gör en innehållsanalys av dem för att ta reda på vilka teman som tas upp om hur pensioneringen upplevs och hur aktivitetsbalans beskrivs i den forskningen. Planen är att hitta 10-15 artiklar från så väl aktivitetsvetenskap som andra närliggande discipliner. Olika discipliner används för att bredda materialet och även för att kompensera för att mycket av materialet från aktivitetsvetenskapen är från millennieskiftet. En provsökning inom aktivitetsvetenskapen och ergoterapin ger mest träffar på artiklar publicerade för ca 15 år sedan. Ämnet verkade vara populärt i de tiderna och inom den lilla vetenskapen har man inte på senare år producerat nytt material kring frågorna; detta påverkar inklusionskriterierna.

6.1 Litteratursökning

För att samla in material för litteraturstudien och göra ett urval bland artiklarna följdes Forsberg och Wengströms (2013: 31-32; 84) råd.

Skribenten gjorde upp en plan på vilka databaser och sökord som skulle användas och skissade upp tabeller på datorn för att hålla ordning på fynden. Databaserna som användes är de som i tiden för sökningen var tillgängliga för Arcadas studerande utan avgift och som innehöll journaler som är relevanta för studerande vid Institutionen för hälsa och välfärd. Både fritext och de booleanska operatorerna (jmf Forsberg och Wengströms 2013: 79-84) användes i sökningen.

Sökord: *retirement, experiences of retirement, transition, occupational transition, occupational balance, life balance, activity, change in activity, change in activity repterorar, activity, well-being OR wellbeing OR well being, occupational change, qualitative*

Orsaken till det relativt stora antalet sökord är att antalet träffar blev mycket litet eller mycket stort med endast sökorden "*experience of retirement*" och "*occupational balance*". Listan med sökord utvidgades under sökningens gång.

Inklusionskriterier: Kvalitativ studie. Tillgänglig i fulltext på engelska utan avgift. Gjord bland personer som bor i ett västerländskt land vars omständigheter kan liknas vid de i Finland. Berör personer i pensionsåldern 60-70 år och deras upplevelser kring transitionen till pensionärstillvaro. Publicerade de senaste tio åren (med undantag för aktivitetsvetenskapliga artiklar som ska vara publicerade de senaste 20 åren).

Exklusionskriterier: Kvantitativ studie. Berör specifika diagnoser eller förtidspensionering eller fysisk funktionsförmåga eller fysisk balans eller kondition (physical activity).

Databaser: Litteratursökningen gjordes på Academic Search elite (EBSCOhost), Cinahl, OT-Seeker och ERICfull samt SAGEjournals, tillgängliga för Arcadas studerande.

Mauell sökning: Manuell sökning gjordes för att försäkra att ingen viktig artikel uteblivit. Skribenten sökte på webben på *Journal of occupational science* för att försäkra sig om att få även ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv, även om dessa artiklar kunde ha kommit upp via en sökmotor. Även *Scandinavian journal of occupational therapy* användes som sökord på EBSCO i olika kombination med de andra sökorden för att säkert få fram det nordiska perspektivet. Vid sökning i *British Journal of Occupational Therapy* samt *Canadian Journal of Occupational Therapy* kom skribenten in på databasen SAGEjournals och gjorde sökningen där. Vidare sökte skribenten på hemsidan för *American Journal of Occupational Therapy*. Vidare gjorde skribenten en manuell sökning även i referenslistorna på tre artiklar som hittats i sökningen. Två av dessa var forskningsöversikter och en en relativt ny artikel från 2011 om upplevelse av att bli pensionerad. Att söka i referenslistorna gav endast ett abstrakt att läsa som visade sig vara irrelevant för min studie. (jmf Forsberg och Wengström 2013: 74)

Det visade sig vara förbluffande svårt att hitta artiklar som handlar om upplevelser av pensionering utöver den handfull som hittats i ett tidigt skede av examensarbetsprocessen när sökningen av material för bakgrundskapetlet genomfördes. Under sökningen på databaser började snabbt samma artiklar att återkomma; flera

artiklar var dessutom författade av samma personer. Efter flera dagars sökning drog skribenten därför slutsatsen att sökorden är mättade och att det *de facto* finns knappt om artiklar som möter kraven. Antagande om deras rikliga antal gick alltså i bet. Därmed kom även artiklar som handlade om upplevelser av att bli äldre att inkluderas, förutsatt att artikeln annars föll inom ramen för inklusionskriterierna och förutsatt att artiklarna kommit fram med ovanstående sökord och berör aktivitet. Efter 126 stycken genomlästa abstrakt valdes 26 artiklar att läsa igenom. Bara nio av dessa hade ett acceptabelt innehåll och togs till kvalitetsgranskning. Flera ratade artiklar handlade om effekten av olika interventionsprogram. Eftersom nio artiklar är för knappt för en innehållsanalys valde skribenten att se över sökningsresultaten igen och inkludera två till av de 26 artiklarna, som primärt handlade om upplevelse av att bli äldre. Därmed hade skribenten elva artiklar att kvalitetsgranska. Även elva artiklar är knappt för en innehållsanalys. I detta skede valde skribenten att göra en andra sökning och utöka inklusionskriterierna till att omfatta även upplevelse av att bli äldre; samt att studierna kan beröra personer upp till 80 års ålder, eller vara yngre än 60 år men dock pensionerade utan hälsoskäl. Sökordet "*experiences of aging*" användes, med noteringen att "aging" även stavas "ageing". I detta skede valde skribenten att inte göra en öppen sökning på databaser utan att inrikta sig primärt på journaler i aktivitetsvetenskap och ergoterapi samt referenslistor för att bibehålla aktivitetsperspektivet. Avgörandet gjordes på basis av handledning. I andra sökningen, inklusive den manuella, lästes 43 abstrakt och åtta hela artiklar. Av dessa valdes fyra till kvalitetsgranskning – därmed fanns 15 artiklar att kvalitetsgranska. Hela sökningen är redovisad i Bilaga 1 "Översikt över datainsamling"

På grund av svårigheten att hitta forskning som fokuserade på själva transitionen fattade skribenten beslutet, i samråd med handledaren, att justera frågeställningarna. De frågeställningar som framkommer i kap. 5 är de som använts i analysen.

De ursprungliga frågeställningarna löd:

Frågeställning 1: Vilka teman kommer fram i forskning om transitionen till pensionärsliv och hur står de i relation till begreppet aktivitetsbalans?

Frågeställning 2 Hur syns/beskrivs obalans i aktivitet i forskning om transition från arbetsliv till pensionärsliv?

Alltså har orden "och att leva ett pensionärsliv" lagts till i frågeställning ett; och frågeställning två handlar endast om aktivitetsbalans och obalans.

6.2 Kvalitetsgranskning

Forsberg och Wengström (2013: 85) påpekar att publicerad forskning faktiskt är av en ganska varierande kvalitet. Därför blir det ytterligare relevant att kvalitetsgranska de artiklar som ska ingå i studien. Kvalitetsgranskningen gjordes med Forsberg och Wengströms (2013: 157ff; 206-210) checklista som i korthet tar upp frågor kring hur en undersökning är gjord och presenterad samt vilka slutsatser som dras, liksom frågor kring trovärdighet och bias. Checklistan är delvis omskriven så att skribenten kunde ge jakande eller nekande svar på varje punkt; i den ursprungliga checklisten finns nämligen även öppna frågor. Omskrivningen gör det enklare att utföra kvalitetsgranskningen och att poängsätta artiklarna. Den delvis omskrivna checklisten återfinns i bilaga 2: ”Checklista för kvalitetsgranskning”. Sammanlagt finns det 26 punkter på listan, varje jakande svar ger en poäng och därmed blir fulla poäng 26. Eftersom Forsberg och Wengström (2013) inte nämner några poänggränser eller hur man skall tolka checklistan valde skribenten för egen del att summera poängen enligt följande: 1-9 poäng låg kvalitet; 10-17 poäng medelmåttig kvalitet; 18-26 poäng god kvalitet.

Summa summarum fanns elva artiklar att kvalitetsgranska från första sökningen och fyra från den andra; målet var att inkludera 12-15 artiklar av de 15 granskade. Alla var av god kvalitet, dock ratades ändå två stycken p.g.a. innehållet. En presentation av de tretton artiklar som ingår i analysen samt resultatet av kvalitetsgranskningen finns presenterade i bilaga 3: ”Presentation av valda artiklar”.

Gällande forskningsetiken har skribenten vinnlagt sig om att uppriktigt använda relevanta databaser och framför allt att redogöra för hur sökningen och urvalet av analyserade artiklar gått till. Mer om etiska överväganden står att läsa i kapitel 10.

6.3 Analys av artiklarna

Skribenten ämnade göra en innehållsanalys med blandad ansats för att söka fram allmänna teman samt använda aktivitetsbalans som förutbestämt tema (med underkategorierna kategoriperspektiv, tidsperspektiv och erfarenhetsperspektiv). I genomläsningen blev det tydligt att ingen av artiklarna behandlar aktivitetsbalans

explicit. Därför fick skribenten nöja sig med att ha en induktiv ansats. I detta skede kan det konstateras att en uppenbar brist i arbetet är att inte alla artiklar handlar helt specifikt om upplevelsen av transitionen till pensionärsliv utan även om upplevelser av att vara äldre. Artiklarna om upplevelse av att vara äldre handlade primärt om vem man är som aktivitetsutförare (sk. *occupational identity*) och vad det betyder att få och kunna vara aktiv oberoende av tilltagande ålder. Dessa äldre var upp till över 90 år gamla och således ändrades inklusionskriteriet om vilken åldersgrupp analyserade artiklar kunde omfatta. Eftersom det var svårt att hitta artiklar att analysera breddades sökningen. Skribenten ansåg det också som behövligt att granska vilka alla ämnen som tas upp ut ett lite bredare perspektiv.

I praktiken sker innehållsanalys genom att först läsa texterna flera gånger, sedan forma koder som sammanfattar innebörden, därefter göra kategorier som sedan sammanfattas som teman. (Forsberg och Wengström 2013,166-167). Lundman och Hällgren Graneheim (2012:163) påbjuder fler steg i analysen och i praktiken nyttjades deras steg vilket var till nytta för att lättare abstrahera fynden.

Skribenten skapade ett text-dokument på datorn med sex spalter för varje artikel: meningsenhet, kondensering, kod, underkategori, kategori samt tema (jmf Lundman och Hällgren Graneheim 2012:163). Artiklarna skrevs sedan ut och numrerades i alfabetisk ordning, från 1 till 13 (se bilaga 4: "Förteckning över artiklar i analysen")

Analysen inleddes genom att läsa igenom analysenheterna (artiklarnas resultatdel) och strecka under centrala saker; dessa skrevs sedan in i spalten för meningsenhet vilket gav 30 sidor i dokumentet. De understreckade texterna skrevs om till kondenserade meningsenheterna. Varje kondenserad meningsenhet sammanfattades sedan med en kod, som är en abstraktion av den kondenserade meningsenheten. Med hjälp av dessa koder blev datat mera överskådligt; och varje kod fick en siffra som relaterade till vilken artikel den kom från. (jmf Lundman och Hällgren Graneheim (2012:163) De numrerade koderna skrevs sedan in i ett separat text-dokument och samlades i kluster beroende på vad de handlade om. Koder som "vara herre över tiden" och "att äga sin tid" är essentiellt samma sak och fick båda heta "att äga sin tid". Till slut kunde koderna delas in i tio grupper och sedan i fem par eller underkategorier. Varje par slogs samman till en kategori och därmed hade skribenten fem kategorier vid handen: *Att vara sin egen; Planera och möjliggöra; Mönster som ändrar; Förhållningssätt; samt Aktivitet*. Sedan

gick skribenten igenom hela analystabellen (33 sidor) för att granska att kategorierna stämmer mot meningsenheten. I det skedet gjordes en del förändringar och avgöranden, exempelvis koden ”rutin” fick ingå i kategorin ”mönster som ändrar” istället för ”förhållningssätt”; dykliga avgöranden gjordes på basen av sammanhanget i meningsenheten.

Examensarbetets syfte bjöd skribenten att söka efter teman i artiklarna. Dock gjordes valet att inte tematisera de fem kategorierna ytterligare eftersom de i sig redan hade ett så vitt innehåll. Att ytterligare sammanslå skulle kräva en abstraktionsnivå som gör att namnet på temat knappast skulle vara det minsta deskriptivt. Således valde skribenten att använda kategorier istället. Redan vid en första anblick stod det klart att ingen av artiklarna handlade explicit om aktivitetsbalans, varför analysen blev helt induktiv. Alla artiklar hade förvisso redan förevisat sitt resultat i teman. Skribenten valde att inte beakta dessa temarubriker desto mera men det visade sig vara otympligt att gruppera de kondenserade meningsenheterna på något radikalt annat sätt än hur de redan presenterades i artiklarna och ofta blev den kod som användes inte helt olik den rubrik som stått i artikeln.

Ett exempel på hur analysen gjordes framkommer här i tabell 1:

Analys-enhet, nr.	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	kod	<i>underkategori</i>	kategori
Enhet 2	Att upprätthålla och få både en mental och en fysisk stimulans i pensionärstillvaron var också en stor faktor som vägledde respondenterna i deras sökande efter potentiella aktiviteter i pensionärslivet. 2:13	2:13 fysisk och mental stimulans som viktig faktor i hur man valde att planera kommande aktiviteter	2 Att ta hand om hälsa riktgivare för planering	<i>Hälsa i fokus</i>	Planera och möjliggöra
Enhet 2	Sociala relationer till familj och vänner påverkade deras beslut att börja planera för pensionering 2:11	2:11 Relationer till familj och vänner påverkar planeringsbeslut	2 Omgivningens påverkan på planering	<i>Hur och vad man planerar</i>	Planera och möjliggöra
Enhet 3	Det var en överraskning att kollegerna och den specifika sortens relationer skulle bli så saknade för de trodde det skulle kompenseras av andra vänner och bekanta 3:428	3:428 överraskning... man hade trott att kollegerna skulle ”ersättas” av vänner	3 Överraskande förlust av en social ”kategori”	<i>De sociala relationerna</i>	Mönster som ändrar
Enhet 3	Aktiviteter som förr gjorts på kvällar och helger gjorde man nu på dagtid vilket var en stor	5:31 Aktiviteter tidigare gjorda på kväll/helger förskjöts till dagtid	3 Temporal förskjutning i	<i>Temporala förändringar i</i>	Mönster som ändrar

	kontrast till hur man gjort förr. 5:31		aktiviteter	aktivitetsmönstren	
--	---	--	-------------	--------------------	--

Tabell 1 Exempel på hur artiklarna analyserats och kategorierna kom fram, baserat på Lundman och Hällgren Graneheims (2012:163) system.

6.4 Etiska överväganden

I enlighet med Arcadas riktlinjer (Arcada) har skribenten hållit sig till god sed gällande forskning dvs. att vara ärlig, uppge källor korrekt och avhålla sig från plagiat. Skribenten har även medvetandegjort subjektiva val och redogjort för dem. Det färdiga examensarbetet kommer även att granskas m.h.a. plagiatkontrollsystemet Urkund.

Ergoterapiförbundets etiska regler säger att man ska propagera och undervisa om ergoterapi för andra i samhället och det anser skribenten sig göra genom detta arbete som tillhandahåller aktivitetsvetenskaplig teori för en tvärvetenskaplig läsarkrets. (jmf Finlands Ergoterapeutförbund r.f.)

Vidare har skribenten varit medveten om Folkhälsans etiska riktlinjer och värderingar och bjuder följaktligen på teoretisk kunskap som så gott det går överensstämmer eller passar in med deras värdegrund. Folkhälsan propagerar för sunt leverne och balans och skribenten uppfattar modellerna om aktivitetsbalans som kompatibla med detta. Folkhälsans tre värden är kompetens, engagemang och omsorg (Folkhälsan d). Ur ett etiskt perspektiv blir dessa tre ord ledstjärnor för examensarbetet. Kompetens innebär att skribenten tar emot och förvaltar det förtroende Folkhälsan givit och arbetar målmedvetet för det överenskomna. Vidare ser skribenten sitt bidrag som ett sätt att engagera sig för hälsofrämjande och att examensarbetet kan utgöra ett relevant komplement till det arbete som Folkhälsan gör. Gällande omsorg respekterar skribenten forskningsetiska principer och hänvisningar och gör sitt arbete med noggrannhet.

Kontaktpersonen på Folkhälsan samt handledaren från Arcada har gett muntligt tillstånd och uppdrag att genomföra examensarbetet och en skriftlig undertecknad överenskommelse mellan alla tre parter är gjord. Något skilt forskningslov behövdes inte. Kontaktpersonen från Folkhälsan har även läst och godkänt kapitel 2 i detta arbete.

7 RESULTATREDOVISNING

Nedan kommer nu varje kategori att presenteras som sådan. I diskussionsdelen (kapitel 8) granskas resultatet ur referensramens synvinkel. Eftersom studien var induktiv presenteras inte resultaten utgående från referensramen. Artiklarna hänvisas till endast med siffror för att göra texten kortare och lättare att läsa. I bilaga 4 "Förteckning över artiklar i analysen" hittas listan på de numrerade artiklarna. De fem kategorierna som framkom i analysen och som utgör avsnitt i detta kapitel är: Att vara sin egen; Planera och möjliggöra; Mönster som ändrar; Förhållningssätt; Aktivitet. De fem kategorierna är samtidigt svar på frågeställning 1.

7.1 Att vara sin egen

Att vara sin egen tar sig i artiklarna i uttryck i att ha och ta friheten att självständigt bestämma över sitt liv, att göra aktivitetsval enligt egna intressen samt vem man är dvs. ens identitet och hur den formar och formas i aktivitetsval.

7.1.1 Självbestämmande och frihet

I nästan alla artiklar som var direkt knutna till pensioneringen var friheten en stor fråga eftersom den stod som en radikal kontrast till arbetslivet. Friheten att bestämma själv vad man gör och när och hur var generellt porträtterad som något positivt, dock var det inte utan fallgropar. Ett konkret sätt att uppleva frihet i pensioneringen var att nu få strukturera sin dag och själv bestämma vad man vill sysselsätta sig med och detta gav en känsla av ägarskap över tiden (5:31-32). Frihet tog sig också i uttryck som frihet från arbete och frånvaro av hinder att vara aktiv (6:421). Även sådana som arbetat i hemmet med omsorg om barnen upplevde en sorts frihet när barnen flyttat och då innebar frihet att få engagera sig i något annat, självvalt och enligt egna intressen (10:710). Friheten att vara herre över tiden upplevdes som en paradox (5:32) eftersom de som var s.a.s. helt fria utan åtaganden upplevde sig vara fångar i tristessen.

Självbestämmande tog sig även i uttryck av att ta mer plats – både i aktivitetsval som person, man fann det gott att bli mer assertiv och bry sig mindre om andras åsikter

(1:733). Att bli mer självständig sågs som att få idka sin egen livsstil och allt mer låta den baseras på vem man är och vill vara (1:732-733).

7.1.2 Identitet

En persons yrkesroll och yrkesidentitet är något som generellt sett sätts i gungning av pensioneringen. Det nya livsskedet som kommer efter pensioneringen verkade för de allra flesta kräva en stor omvärdering av vem man är, hur man uppfattar tiden och de roller och uppgifter man har (8:17). Identiteten och jaguppfattningen kommer i gungning när man inte längre kan identifiera sig utgående från en yrkesroll vilket också kan innebära ett uppbrott och sorg över att förlora sin plats (8:16). En stor kontrast till detta framkommer i en artikel om farmare som trots pensionering fortsatte ha sin identitet starkt kopplad till vad de jobbat med och ofta upplevde fortsatt delaktighet med sin kår (11:107). Frågan är om inte en del arbeten är mer av en livsstil än andra och om hur stor roll omständigheter som exempelvis boningsort spelar.

Mänskans identitet bekräftas ofta genom aktivitet: när man förmår utföra vissa specifika aktiviteter upplever man att man är den samma (9:142). Det man gör påminner om vem man är, man tom. beskriver sig i termer av utövare: man är en målare, en pianist (9:145, 12:49); eller så småningom efter pensioneringen: som pensionär (3:426). Att som grupp samlas kring en gemensam aktivitet kunde också ge en stark upplevelse av identitet (7:43). Vilka aktiviteter man väljer under sin dag påverkas av vem man är eftersom aktiviteten har en identitetsbekräftande funktion (9:142, 12:49)

Den nya friheten kommer alltså många gånger med utmaningen om att omdefiniera vem man nu är och hur man skall använda och hantera tiden. Att vara fri, bestämma själv och vara den man är verkade för många leda till att vara aktiv på andra sätt än förr men genom att ändå vara samma person.

7.2 Att planera och möjliggöra

Planera och möjliggöra var ett stort tema i artiklarna. Detta berodde delvis på att flera av artiklarna handlade om att förbereda sig och/eller hantera den nya livssituationen efter pensioneringen. Planering handlade både om att vara proaktiv, skapa och ta vara på möjligheter och om att genomföra planer. Många av planerna berörde hälsan på bred

front. Det kom fram att själva transitionen till att bli pensionär upplevdes mycket individuellt (8:15; 5:33) men den verkade dock ha tre faser. Den första började medan man var i arbetslivet och innehöll ofta planering; andra fasen tog vid när man slutat jobba och man tog det lugnt och/eller provade på nya aktiviteter; och i den tredje fasen hade livet tagit an en stabiliserad vardagsrutin (8:15).

Planeringsprocesser var ett ämne som kom fram i flera artiklar. Planeringen skedde så väl formellt som informellt, i den formella fanns fokus framför allt på den kommande finansiella situationen (2:11). Att planera för aktiviteter var också vanligt och skedde mer informellt via djungeltrumman men även genom att kontakta organisationer (2:12). Det som kom att styra aktivitetsplaneringen var egna hobbies eller familjesituationen. Omgivningen påverkade planerandet en hel del, primärt vänner och familj; en ändrad familjesituation var en stor orsak att sätta sig vid ritbordet (2:11). Sociala kontakter och den egna hälsan prioriterades generellt högt i planerandet (2:14) Man kunde aktivt skapa sig aktivitetsmöjligheter så väl monetärt som tidsmässigt genom att aktivt ändra på sin vardag (1:732-733). Önskan att få använda sin kompetens, vara till nytta och få utmanas var saker som vanligtvis ledde till att man aktivt sökte sig till deltidsarbete eller volontärarbete efter pensioneringen (2:12).

Mental och emotionell förberedelse framkom inte på annat vis än att respondenter i sin efterkloshet önskat att de hade förberett sig på hur annorlunda de skulle komma att uppleva tillvaron och planerat även gällande rutiner och relationer (8:15; 6:423). De som planerat på bred front, och vanligtvis även kunnat trappa ner arbetet genom deltid eller minska på uppgifterna verkade ha en känsla av *empowerment*. Den egna situationen verkade bli mer hanterbar ju bättre förberedd man var (11:105-106; 6:423), och det sociala nätverket var ett viktigt stöd och motivationskälla när man kände sig för trött för att ta sig an sin situation (2:14).

Förverkligandet av planerna var inte helt enkel och det kunde ta en lång tid innan man kom igång med aktiviteter man visionerat om (2:13). Å ena sidan kunde familjesituationen eller den egna hälsan utgöra hinder (2:13), men å andra sidan tenderade nya aktiviteter att utebli eftersom ens vanliga aktiviteter fick allt mer tidsutrymme (5:34) och man inte "hann" med något nytt. Ekonomin fortsatte ha en

central plats (2:13). Gällande framtidsplaner för den pensionerade tenderade tidsspannet vara ganska kort och framtidsplaner sträckte sig ca ett år framåt.

En medvetenhet om stigande ålder och oro för att ohälsa skulle utgöra ett aktivitetshinder gjorde att många tog sig mer tid för att värna om det egna välmående på bred front. Av alla planer var det planer om hälsobefrämjande aktiviteter som verkade konkretiseras mest och stabil hälsa var ett allmänt långtidsmål. (6:421; 2:13) I och med pensioneringen upplevde många dock ett större välbefinnande (8:17). Den största önskan för framtiden var att hälsan skulle förbli stabil (5:33). Att ta vara på den egna hälsan handlade även om att stimulera hjärnan genom utmaningar – volontärarbete var ett vanligt sätt att göra detta (6:422); att hjälpa andra kan ses som en hälsoresurs eftersom det ger mer än det tar (10:711).

Speciellt i artiklarna som handlade om äldre personer som levt pensionärsliv redan i flera år kom det fram att aktiviteter verkligen var en hälsoresurs – och ett tecken på hälsa. Eftersom en meningsfull aktivitet gör att man känner sig bra gör den alltså en gott (7:42-43). Bland de äldsta kunde utförandet av någon specifik aktivitet tjäna som subjektiv mätare för att man ännu har hälsa (9:142). Således behövs hälsan för att kunna vara aktiv – och aktivitet ger hälsa.

7.3 Mönster som ändrar

De stora helheterna i livet gällande tidsanvändning och sociala nätverk verkar ändra struktur vid pensioneringen. I artiklarna framkom olika temporala förskjutningar och därmed behovet av att lära sig en ny tidsanvändning – samt flera saker om det sociala varandet. Bägge ämnen, tiden och det sociala, kom fram som mönster i förändring och passar således in i samma kategori.

7.3.1 Temporala förändringar i aktivitetsmönstren

Temporala förändringar innebär att man gör saker i ett annat ordningsmönster och i en annan takt än förr. Att organisera den egna tidsanvändningen var ofta utmanande.

Tidsstrukturen i vardagen förändrades mycket i och med att man inte längre arbetade och den vardagsrutin man skapar i praktiken inte alls är en likadan som i arbetslivet (2:14; 5:31). En studie påvisar en tydlig temporal förskjutning: de aktiviteter som förr gjorts på kvällar och helger började man oftare göra dagtid, medan man nyttjade kvällarna till att vila (5:31). En förändrad tidsstruktur påverkade vardagen allra mest och i en artikel underströks glädjen i möjligheten att vara spontan och göra aktiviteter oplanerat beroende på vart väder och vind för en (6:421). Regelbundenhet och tidsbundenhet kan vara olika saker. Rutinerna är inte nödvändigtvis kopplade till tidpunkter utan kan även innebära att man gör vissa specifika aktiviteter under en vecka, även om de sker i olika ordning varje vecka. (8:15)

En tydlig temporal förändring gav sig också till känna i en successivt långsammare rytm (5:31; 2:14; 3:428) när man upprättar sin nya vardagsrutin (2:14), speciellt om morgnarna (5:31). Långsamheten ska generellt bero på att varje aktivitet får tidsmässigt större utrymme (5:31). Den långsammare rytmen hade olika effekt: en del upplevde att de inte hade så mycket tid tillgänglig som de tänkt och de fick ändra/utelämnat en del aktivitetsplaner (3:247; 5:31) Andra bjöd på den kontrasterade upplevelsen av att den långsamma rytmen blev såsom ett tomrum de stod villrådiga inför (5:31). Det framkom att en del oväntat fann sig sakna den struktur som arbetslivet gav (4:467-468).

I och med den friare tidsstrukturen infann sig ofta upplevelsen att *ha* tid. Att ha tid till förfogande innebar att man kunde ta vara på möjligheten att verkligen fånga dagen och ta tid till relationer, att hjälpa andra, att hänga sig åt en hobby – och att njuta för man har tid att göra det. (1:733) Generellt var aktivitetsmönstren mindre stressiga och man kunde göra saker i en takt som passade en själv (3:427). Vad man gör och när förändras alltså drastiskt i och med pensioneringen.

Att vara sin egen herre och organisera sina rutiner själv var för en del väldigt utmanande och flera påtalade att de saknade den rytm som arbetslivet gett. De som upplevde det svårast att hitta rutin i vardagen (ännu ett år efter pensionering) var de som hade svårt att ersätta jobbanknutna aktiviteter med andra som på motsvarande sätt skulle ge rutin. De externa kraven som jobbet bjöd på hade alltså varit en stor bidragande faktor till ens tidigare rutiner och tidsstrukturer. (5:31)

Bland de äldre, sedan länge pensionerade, fick tiden en annorlunda betydelse. Rytmen i vardagen blev än långsammare då man själv blev mer långsam (9:143). En artikel vittnade också om en upplevelse av tidsintegration: att framtiden, nuet och det förflutna är ett och samma. Detta tenderade ske när man utförde en meningsfull aktivitet i nuet och samtidigt mindes när och var man utfört den tidigare. (12:49; 13:91-92) Detta visar att tidsupplevelsen och tidsanvändningen verkar ändras med åldern och således är tidsuppfattning ingen konstant erfarenhet eller fenomen.

7.3.2 De sociala relationerna

De sociala relationerna påverkades mycket i och med de rollskiften som verkade ske i pensioneringen och med stigande ålder. En del personer försvinner från den sociala kartan och andra, eller nya, får ta allt mer plats. (3:428) Pensioneringen påverkade också i sig relationer och de roller man har. Andra roller än arbetsrollen fick nu allt mer plats och många aktiviteter knöts an till dessa (6:442; 8:17). Det kommer fram att relationen till kolleger var av en alldeles speciell art, saknad av många, och de kunde inte ersättas av andra vänner. Många relationer fanns till på grund av det gemensamma jobbet och förlusten av dem kunde orsaka stor sorg (3:428).

Att vara mera hemma hade inverkan på rollen som make/maka och de aktiviteter som varit knutna till dessa roller; inte alltid på ett friktionsfritt sätt (6:422). Förvisso framkom det även att en del tog sig an helt nya roller, speciellt kvinnor som arbetat i hemmet med barnavård: dessa nya roller som ofta anknöt till hobbies kom med nya aktivitetsmöjligheter. (10:710). Vissa roller består och blir successivt de mest centrala; runt dessa kretsar de viktigare aktiviteterna och i dessa rollerna speglas även ens identitet (9:145). Rollen som vän blev tidsmässigt mer dominerande än förr (6:422). Rollen som far-/morförälder var en annan som tenderade få ta över mycket tid och engagemang och upplevdes för övrigt vara mycket annorlunda än föräldrarollen (6:442; 1:732) Därmed påverkades ens aktivitetsval av förändringar i den sociala kartan; och man gav mera tid åt de nya roller man antog.

7.4 Förhållningssätt

I artiklarna stiger personers förhållningssätt fram som en stor inverkan på hur de upplever, tolkar och förhåller sig till pensioneringen och sin pensionärstillvaro. Detta kom till uttryck både genom ett explicit narrativt angreppssätt samt som ett mer generellt framförande av attityder och inställningar. Det är inte bara hur man har det utan också hur man tar det som är avgörande för upplevelsen av transitionen samt att bli äldre.

Att anpassa sig, att adaptera, till sin förändrade livssituation innebar utöver det praktiska även en emotionell process och det kommer fram att det kan ta tid att vänja sig (6:422). En använd strategi för adaptation var att hänge sig åt aktiviteter (10:710); att hålla sig sysselsatt. De som kunde överföra positiva aspekter från jobbet på andra livsområden verkade ha lättare att adaptera till pensionärlivet (4:467). De aktiviteter som användes som adaptationsstrategier kunde både höra till ens forna arbetsliv och till något nytt. Genom att hålla kontakten med arbetsamfundet och/eller gradvis trappa ner på jobbet gick övergången lättare. (11:107-108) En orsak till att livet blev sämre än man väntat sig var att man inte förmådde överföra mening på andra aktiviteter än de som hört till jobbet och hitta nya arenor att använda delar av sin kompetens på (4:467).

En känsla av förnöjsamhet i tillvaron kom bland annat av att kunna balansera mellan egna och andras behov. Att ta hand om de egna behoven kunde innebära att vara med i en stödgrupp, eller aktivt skapa möjligheter för att vara aktiv. Förnöjsamhet kopplades också till förmågan att framgångsrikt och kreativt anpassa aktiviteter till den egna funktionsförmågan för att undvika smärta eller trötthet. (1:732) Att vara förnöjsam kunde även komma sig av att man inte upplevde att pensioneringen inverkar på ens livskvalité ett enda dugg (4:466). Förnöjsamheten kunde i sin tur leda till att känna integritet (10:712).

Hur man förhåller sig till sin stigande ålder var ett ämne som kom fram speciellt i artiklarna rörande dem som varit pensionärer länge. Generellt upplevdes åldern bara som en siffra. Upplevelsen av att vara gammal verkade inte ha en numerisk koppling utan var snarare kopplad till aktivitetsutförande. (10:711) Stunder man känner sig gammal är när man inte kan göra samma vardagsaktiviteter som förr och man har

förlorat ett sätt att vara i världen (13:92), eller när man känner smärta i aktivitetsutförandet (9:145). Konflikten mellan vad man vill och vad kroppen förmår vidgas med åldern (10:713; 9:143-144). En positiv attityd verkade göra en mer pragmatisk och hjälpte till att anpassa aktiviteter så att de lättare kunde utföras med rådande funktionsförmåga (10:711). Med andra ord: framgångsrik adaptation leder till upplevelsen av att man förvisso är gammal men inte känner sig gammal (1:459-145)

7.5 Aktivitet

7.5.1 Den engagerande aktiviteten

Aktiviteter behandlades i artiklarna som såväl en speciell engagerande aktivitet och som de generella meningsfulla aktiviteterna i ens vardag. Det som tydligt framkom i artiklarna var behovet av att ha en speciell aktivitet att vara engagerad i. Dessa engagerande aktiviteter, speciella aktiviteter, får mycket utrymme i texterna oberoende av studiernas design eller inriktning och kan anses vara ett centralt fynd i analysen. En engagerande aktivitet verkar gå utöver vanligt görande och tenderar vara något man är speciellt intresserad av, får glädje av och framför allt upplever meningsfullt och som ger en känsla av syfte och delaktighet med andra. (3:428; 6:421; 8:16; 9:143; 11:107; 12:48; 13:91)

De facto upplevde personer utan en engagerande aktivitet tillvaron som turbulent och hade svårt att uppleva koherens, eller livet som positivt (3:428). Det framkommer explicit att de som hade svårt att anpassa sig till pensionärlivet inte hade någon engagerande aktivitet (3:428). Tillfredsställelse med pensioneringen verkar vara kopplad till huruvida man är delaktig och engagerad i en meningsfull aktivitet. (6:421; 7:42) Att engagera sig i aktivitet var centralt för att klara transitionen till pensionärliv och upplevdes ha direkt påverkan på hälsa och välbefinnande (6:421; 8:16).

Den engagerande aktiviteten verkade kunna vara av olika typer, ibland länkad till ett tidigare arbete (3:428; 11:107), ibland tidigare fritidsaktivitet eller att ta hand om barnbarn eller andra anhöriga; eller vara kopplad till att föra kultur och traditioner vidare (13:91). Att vara engagerad kunde också vara att ha en aktiv roll i flera olika sammanhang (1:732).

Det framkom en tydlig längtan efter att ha mer utmaning, krav och struktur i tillvaron; endast de som var sjuka eller redan hade åtaganden framförde inte denna längtan (5:32-33). Att utveckla aktiviteter som ersätter jobbets goda sidor kan vara en nyckel till att hitta meningsfull aktivitet (8:16). Saknad efter arbetslivet eller önskan om att ha något utmanande att göra var vanliga orsaker till volontärarbete eller deltidsjobb och detta upplevdes som en mycket positiv lösning (5:33). Att få använda sin kompetens, uträtta något och få struktur på veckan och ingå i en social gemenskap var också orsaker att jobba. Volontärarbete skedde vanligtvis inom ens eget yrke (6:421). Orsaker att inte jobba trots dess fördelar handlade om en ovilja att binda sig, tankar om att äldre inte skall ta ungas jobb (5:33) samt upplevda negativa attityder mot äldre (9:141). Arbete och den engagerande aktiviteten skall dock inte förväxlas med varandra.

7.5.2 Aktiviteters förändrade mening

En engagerande aktivitet var något som stod utöver de vanliga sakerna man gjorde, även om de andra även kunde uppfattas som meningsfulla – i detta avsnitt ligger fokus på de allmänna aktiviteterna. Sett ur ett aktivitetsperspektiv är det mycket som ändrar vid pensionering och tilltagande ålder i förhållande till aktivitetsutförandet. Aktiviteter är ingalunda konstanta, nya kan komma in i ens aktivitetsrepertoar och tidigare försvinna; de som finns kan förlora eller få ny mening. Således förändras både vilka aktiviteter man gör, och aktiviteter kan i sig få en ny innebörd (9:141).

I och med transitionen till den nya livsfasen kom även flera aktiviteter i ens vardag att skriftna i innebörd och mening. Aktiviteters mening kan också gå förlorad i den nya tidsstrukturen man lever i som pensionär: en aktivitet skapar utrymme och behov av och sammanhang för en annan aktivitet. Aktiviteters mening och innebörd kan förändras, både genom att få ny mening och genom att förlora mening när personens omständigheter förändras (3:428).

En aktivitets mening kan skapas i ett sammanhang. När arbetet med dess krav och strukturer faller bort kan andra aktiviteter förlora sin funktion som exempelvis avslappnande; om man inte vilar från något förlorar vilan sin mening (4:468; 5:32). Hur en aktivitet upplevs och benämns kan också ändra. Det som under arbetslivet var en

fritidsaktivitet får en ny prioritet och kategori: ens fritid kan bli ”jobb”. På så vis skiftade aktiviteter mellan olika aktivitetskategorier, både i fråga om hur man erfar den och hurdan typ den är.

På vilket sätt man är delaktig i de aktiviteter som är viktiga för en ändrade också över tid och krävde att man anpassade aktiviteten efter sin förmåga; att dock inte kunna utföra en aktivitet kan upplevas som en stor förlust (9:143). En aktivitet kan också förloras om dess sociala kontext förändras exempelvis genom sjukdom och dödsfall. Andras hälsotillstånd kan ändra ens åtaganden (1:732). Strategier för att ändra sitt sätt att utföra aktiviteter var innovativt tänkande och att minska hälsorisker så man kunde fortsätta vara aktiv (10:711)

8 DISKUSSION OM RESULTATEN

I detta kapitel diskuteras först fynden i relation till bakgrund och referensram, därpå följer en metoddiskussion.

8.1 I relation till bakgrund

Resultat indikerar att transitionen från arbetsliv till pensionärsliv orsakar ändring i aktivitetsbalansen. Många av de saker som framkom i artiklarna motsvarar det som framkommer i bakgrundkapitlet. Hälsan upplevs ofta som bättre, man har mer tid att ta hand om sig själv, och enligt fynden i analysen handlade planering och möjliggörande av aktivitet framför allt om aktiviteter som är hälsofrämjande (jmf Hessel 2016).

Vidare porträtteras pensioneringen som en evig semester (Persson och Jonsson 2009: 141-143); skribentens fynd påvisade dock att transitionen, som förvisso kan innebära en mellanfas av att vila, leder till en stabiliserad vardag i vilken man också vill hänge sig åt utmaningar och produktiva aktiviteter av olika slag. Därmed är det glorifierande porträttet inte osannt men dock en bild av endast en del av pensionärslivet.

Eibich (2015) kunde med statistik påvisa att hälsan förbättras efter pensioneringen för dem som inte sjukpensionerat sig. Hans gissningar kring orsaker till detta, d.v.s. mer tid

för motion och sömn, går hand i hand med fynden i detta examensarbete om att man både planerar och genomför planer som är kopplade till hälsa. I analysen kommer det tydligt fram att vården av den egna hälsan var ett viktigt mål och något som genomfördes. Motionsaktiviteter verkade man välja medvetet, dock omnämndes de endast som aktiviteter som skulle upprätthålla hälsan. Det som Blair (2000) skriver om att medvetna aktivitetsval i sig kan vara ett sätt att hantera skiften i livet framkom inte explicit i de analyserade texterna. Att ens självuppfattning påverkas av de ändrade aktivitetsmönstren speglar delvis Hessels (2016) notering om att man kan uppleva en identitetsförlust i pensioneringen eftersom arbetsrollen är existensberättigande. Även om analysen visade på att pensioneringen inverkar på ens identitet så kom det inte fram huruvida och i vilken utsträckning respondenterna gjorde medvetna aktivitetsval för att stödja sin identitet eller bygga upp en fungerande vardagsstruktur.

8.2 I relation till referensram

Nedan granskas resultatet ur referensramens synvinkel. I och med att kategorierna är många och även referensramen har tre synvinklar finns det behov av att spjälka upp redovisningen så att texten bli hanterbar för så väl läsaren som skribenten. Således besvaras frågeställning 2 i detta avsnitt.

8.2.1 Kategoribalans

Kategoribalansen är beroende av att en person har en subjektivt tillfredsställande balans mellan olika kategorier av aktivitet: skötsel, arbete, fritid och vila; om någon kategori under- eller överrepresenteras mår personen dåligt. (Jonsson, Håkansson och Wagman 2012). Man kan tänka sig varje kategori som en pusselbit och att varje bit behöver ha relativt lika stor del av ens liv.

I kategorin ”Att vara sin egen” framkommer ämnen som påverkar eller påverkas av en kategoribalans. Vid pensioneringen upphör man att utföra de aktiviteter som hör till arbetet och därmed går man minste om många produktiva aktiviteter. Kategoriobalansen är då ett faktum i och med att ifrågavarande pusselbit liksom försvinner från paletten.

Eftersom aktivitet fungerar som identitetsbekräftande finns det en möjlighet att den kategorimässiga obalansen leder till identitetsförlust, förutom till tristess.

Ett sätt att åtgärda kategoriobalansen är att låta nya/andra aktiviteter få klassas som produktiva; det kan handla om att ta hand om barnbarn eller sjuka anhöriga eller att något som tidigare setts som skötsel eller fritid nu ses som produktivitet. På detta inverkar ens ”förhållningssätt”: att tillåta sig formas av de aktiviteter som finns, och samtidigt kunna forma dem. Att låta aktiviteters mening skifta torde vara ett sätt att förbättra balansen.

Att kunna överföra positiva aspekter från arbetet på andra livsområden kan ses som ett sätt att förbättra den egna kategoribalansen. I och med att både tidsmässiga och sociala mönster vanligtvis ändras sker i förlängning en påverkan på kategoribalansen. Aktiviteter är ofta knutna till sociala sammanhang och om man inte ingår i dem längre eller om personer man varit aktiv tillsammans med av någon orsak uteblir kan också aktiviteten utebli – därmed påverkas kategoribalansen.

Kategorin att ”planera och möjliggöra” står naturligtvis i relation till kategoribalans genom att man med medvetet planerande kan inverka på sina aktivitetsval. Det att man är sin egen och har mer frihet att bestämma själv tillför att man har möjlighet att bygga upp en vardag som är i kategorimässig balans. Analysen visade på hur avgörande engagerande aktivitet är i vardagen – de personer som hade en dylik hade också en tillfredsställande balans eftersom de engagerande aktiviteterna ofta tenderade vara även produktiva till sin natur även om de inte alltid innebar exempelvis volontärarbete.

8.2.2 Tidsbalans

Att äga sin egen tid, och eftersom de temporala strukturerna ändras vid pensioneringen, påverkar ens tidsmässiga balans. Den tidsmässiga balansen ändras genom att aktiviteter sker på andra tider än förr och ofta får ta längre tid.

Det kan bli en konflikt mellan att i och för sig ha mera tid men att inse att man inte hunnit med det man planerat att man skulle hinna – vilket ska bero på att varje aktivitet man gör tar mer tid i anspråk och att man plötsligt använt upp all tid. Således kan man både ha tidsmässig obalans för att det man gör tar så lång tid att man inte upplever sig

hinna göra allt det man vill göra, eller för att man har för lite att göra och upplever att man har tid i överflöd.

Att hantera tid och navigera mellan de temporala förskjutningarnas skär var det ämnesområde i de analyserade artiklarna som framför allt, om än implicit, handlade om tidsbalans och obalans i materialet. I någon mån påtalades behovet av att fördela sin tid i artiklarna: tid för andra och tid för sig själv. I artiklarna framkom inte nämnvärt mycket om att medvetet planera sin tid, förutom för personer som upplevde sig ha för mycket tid: de kunde sprida ut de få aktiviteter de hade över veckan så de inte skulle gå helt sysslolösa.

8.2.3 Erfarenhetsbalans

Erfarenhetsbalansen kommer till känna i det analyserade materialet framför allt som längtan efter utmaningar och att få använda sina förmågor. Ett enkelt och outmanande pensionärsliv verkade inte vara eftertraktat i praktiken. Paradoxalt nog kunde livet kännas svårare att leva utan utmaningar och svårigheter; det goda livet kommer inte utan tuggmotstånd. Detta går hand i hand med tanken i modellen om erfarenhetsbalans: HNME-aktiviteter (att erfara ett en aktivitet kräver mer än ens förmåga) gör att människan utvecklar sina färdigheter och har något att bita i. Aktiviteters inbördes dynamik är dessutom i fara utan dessa krävande aktiviteter – dessa HNME-aktiviteter är nästa generations flödande HME-aktiviteter (high matched experiences d.v.s. känsla av flow i aktivitet). Där det finns en brist på utmaning och mycken tristess kan man anta att erfarenhetsmässig obalans också finns.

Erfarenhetsbalansen efterlyser också aktivitetserfarenheter som ger vila (LCE) men dessa behöver enligt modellen alltid stå i dynamik till krävande och flödande aktiviteter. I materialet framkom snarare att en brist på utmanande aktiviteter var ett större problem, framom ett behov av vilogivande dito.

Bilden av pensionärslivet som den eviga semestern (Persson och Jonsson 2009, 141-143) torde nog, om den inte omvandlas utan blir allt för utdragen, innebära en stor erfarenhetsmässig obalans och utvecklas till förhållandevis mycket LCE-aktiviteter – och tristess. Utan nya utmaningar och aktiviteter vars krav övergår ens förmåga kommer

inte nya potentiella flow-upplevelser, då är erfarenhetsobalansen ett faktum. Ofta tenderar arbetsanknutna aktiviteter att falla inom ramen för HNME-aktiviteter, även för en garvad och erfaren yrkesmänniska. Om man efter pensioneringen inte får nya utmaningar i form av krävande aktiviteter torde man snart få tråkigt.

Att ha tillgång till tid och kunna planera den egna dagen och ta vara på att vardagsrutinerna nu kan ändras, kunde i flera fall, som framkom i artiklarna, leda till exempelvis volontärarbete. Detta upplevdes generellt som utmanande och var även något som upplevdes bra för den kognitiva hälsan. En HNME-aktivitet behöver inte nödvändigtvis vara endast kognitivt utmanande, att planera för och ta sig an nya motionsformer kan även tjäna som en utmaning – och därmed ett sätt att motverka en erfarenhetsobalans.

8.2.4 En notering om balans

Om detta examensarbets analys hade gjorts med en deduktiv ansats så hade ”balans” säkerligen funnits med som kategori. Skribenten hade detta i åtanke vid den initiala genomläsningen av artiklarna. Ansatsen blev dock induktiv på grund av bredden i materialet och på grund av att artiklarna inte explicit handlade om aktivitetsbalans. Nedan följer dock en kort redovisning av hur balans påtalades i artiklarna.

Balans i aktiviteter nämndes endast i ett par artiklar och framkom då som en utgångspunkt för hur några respondenter strukturerade sin aktivitet. Detta var inget frekvent framkommande tema. Den som längtade efter aktivitet som skulle ge motsvarande utmaning som arbetslivet kunde söka aktivitetsbalans genom att ta ett deltidsarbete (8:16); vilket kan associeras till kategoribalans. Att söka balans mellan lugna och mer fartfyllda aktiviteter kunde också ske (8:16); vilket i någon mån relaterar till erfarenhetsbalans. Balans kunde också handla om att engagera sig för egen och för andras nytta; om att balansera mellan att utveckla sig själv kontra hjälpa andra (10:710); detta dock relaterar inte explicit till referensramen i detta examensarbete.

8.3 Metoddiskussion och kritisk granskning

I examensarbetet skulle förändring i aktivitet beskrivas vilken kan argumenteras för att har gjorts. Dock finns en del att kritisera angående metodval samt andra aspekter som

inverkar på skribentens resultat. I avsnitten nedan diskuteras och problematiseras frågor kring metod och examensarbetet i sig

8.3.1 Metodik

Metoden i examensarbetet har varit litteraturstudie med innehållsanalys. En utmaning i genomförandet av själva analysen var den varierande abstraktionsgraden som fanns i artiklarna. En artikel som söker att beskriva ett fenomen är mer konkret i exemplen än en artikel som försöker förklara ett fenomen. Därför var det ibland svårt att koda texterna, eftersom en artikels kod-nivå kunde motsvara en annans kategorinivå. Med hjälp av handledaren lyckades skribenten hitta en nivå att jobba på som fungerade. Analysen har redovisats utförligt i examensarbetet och detta kan storligen anses bidra till arbetets tillförlitlighet.

Efter att analysdelen skrivits (kap. 7) gick skribenten igenom texterna för att försäkra sig om att varje artikel blivit hänvisad till. Artiklarna nummer 1 och 9 hänvisas till flest gånger medan artikel nummer 2 minst antal gånger. Dock bör läsaren vara uppmärksam på att alla artiklar bidragit med stoff till analysen och uppfattats som viktiga av skribenten, även om de inte explicit hänvisas till många gånger i examensarbets löpande text.

En svaghet med studien är att det fanns så lite material att tillgå varför skribenten valde att inte använda en del fina artiklar i bakgrundkapitlet utan spara dem till analysen (primärt Jonssons). Bakgrundkapitlet blev magrare än det hade potential till eftersom en av de få personer inom aktivitetsvetenskapen som skrivit förhållandevis mycket om pensionering och transition inte kom till tals i bakgrunden i någon större utsträckning. Valet att spara en del artiklar gjordes på grund av en vag misstanke om att det inte skulle finnas så mycket annat material att tillgå från aktivitetsvetenskapens område. Detta visade sig stämma. Tyvärr stämde detta över förväntan: det visade sig att skribenten ovetandes i tidigt skede hade hittat det mesta som finns om ämnet ”upplevelse av pensionering”. Det ledde till att skribenten blev nödgad att vidga den egentliga sökningen och inkludera även upplevelser av att bli äldre/av att vara

pensionär. I och med det knappa materialet blev följaktligen en annan svaghet själva metodvalet. I retrospektiv kunde det ha blivit ett mer substantiellt och fokuserat arbete om skribenten inkluderat allt material om pensionering och aktivitetstransition *etc.* i bakgrunden och istället för litteraturstudie ha genomfört temaintervjuer bland en finlandssvensk kohort och lyfta fram berättelser som denna unika grupp kan bjuda på. Detta insåg skribenten dock i ett ganska sent skede av processen och valde då av tidsskäl att slutföra det påbörjade arbetet – som dessutom var ett beställningsarbete.

Förhållandevis mycket tid gick åt till att söka artiklar och läsa abstrakt trots välplanerad sökstrategi. Inklusions- och exklusionskriterier och sökord fick uppdateras under sökningens gång och i samarbete med handledaren. Sökprocessen genomfördes med stor noggrannhet och har även redovisats. Kvalitetsgranskning gjordes på alla valda artiklar och samtliga fick goda poäng; artiklar ströks endast på basis av deras ämnesinnehåll. Att processen är väldokumenterad och skribentens många avgöranden är beskrivna och motiverade för ökar examensarbetets trovärdighet.

8.3.2 Kritisk granskning

Själva kontexten för de olika studierna påverkar deras resultat (jmf Lundman och Hällgren Graneheim 2012, 161-162); för denna litteraturstudie valdes endast forskning från länder vars förhållanden kan liknas vid de i Finland. I praktiken innebar det de nordliga länderna: Sverige, Storbritannien och Österrike; samt de sydliga länderna: Australien och Nya Zeeland. Generellt kan man se en viss skillnad mellan det nordliga och det sydliga datat. En exemplifierande och uppenbar kontrast i de kontexter som forskningarna gjorts var att det i de sydliga artiklarna nummer 6 och 11, till skillnad från den svenska artikeln nummer 5, kom fram att de australiensiska/nya zeeländska pensionärerna fick tiden att gå undan och företog sig många engagerande aktiviteter som de hängav sig åt med passion, och verkade helt enkelt leva ett positivare aktivare pensionärliv. I Jonssons (5) artikel framkommer kontrasterande evidens om att tiden för flera av respondenterna blev för lång och att en del aktiviteter förlorade sin mening och man känner sig håglös av att gå och slå dank.

Varför skulle då nordbor ha en tråkigare upplevelse av pensionering än de på andra sidan jordklotet? Huruvida solen påverkar kan man sia om, dock är det sannolikare att skillnaden i resultaten beror på själva urvalet: Jonsson *et al* (3, 4, 5) använde ett strategiskt urval medan de andra generellt fick respondenter genom annonser och affischer som når ”aktiva pensionärer” som själva tar initiativ till att delta i studier. Det är sannolikt att samplet och därmed även vinkeln på resultatet då blir olika, vilket i sin tur påverkar resultatet i detta examensarbete. Det kommer också fram att pensioneringen är frivillig i Australien (6:423) men inte i Sverige där man går i pension vid 65 års ålder (4:465). I vilken mån det ändå är kutym att pensionera sig i en viss ålder i Australien framkommer inte. Detta torde påverka upplevelsen av pension eftersom frivilligheten antagligen gör att man kan styra processen och då upplever man den annorlunda – således torde det också påverka resultaten som kom fram i artiklarna.

I materialet fanns också några intervjuer som var gjorda med maorier (artiklarna nummer 12 och 13) samt en annan minoritet: inflyttade italienare (artikel nummer 7). Man kan diskutera om dessa kan jämföras med ett nordiskt sampel. Dock finns det även i Finland både ursprungsbefolkning och inflyttade grupper varför skribenten inte anser att det är ett problem att använda nämnd forskning, om än för att påpeka att inte alla i Finland är finnar och finlandssvenskar.

Den uppmärksamma läsaren noterar också att namnet Jonsson förekommer frekvent. Det är i samtliga fall fråga om samma person. Att både använda nämnda persons publicerade material i bakgrund och för analys kan anses problematiskt, eftersom den publicerade litteraturen åtminstone i någon utsträckning bygger på den sammes forskningsartiklar. Dock kan man konstatera att det finns knappt om material om pensionering och transition inom aktivitetsvetenskapen och att Jonsson varit upphov till en stor del av det – enda sättet att kringgå den frekventa användningen av Jonssons material hade varit att byta ämne. Flera av artiklarna hänvisar också till varandra; exempelvis i artiklarna nummer 2 och 8 nämns Jonssons tidigare arbete. Detta är ett ytterligare bevis på hur liten aktivitetsvetenskapen är och/eller hur lite forskning det finns om ämnet upplevelse och transition till pensionering.

Skribenten trodde i ett inledande skede att hon skulle hitta teman som handlade om aktivitetsbalans, om hur den sociala kartan ritas om samt frågor om mening och aktivitetens innebörd – och explicit om kategoriobalans i aktivitet. Dessa är förvisso fynd som ingick i resultatet men skribenten menar sig ändå ha gått helt induktivt tillväga i analysen. Bland annat frågor om identitet och planering och utförande av motionsaktiviteter hade skribenten inte någon medveten förväntan om att finna.

9 IMPLIKATIONER FÖR PRAXIS

Själva examensarbetets natur och även Forsberg och Wengström (2013, 170-171) bjuder mig att fundera kring vilken praktisk nytta min studie kan ha och bidra med en tolkning till min beställare.

I fråga om huruvida Chilla-projektet (se kap. 2) ska utvidgas till personer i pensioärsåldern ställer jag mig faktiskt skeptisk till att detta är vad Folkhälsan skall satsa sitt krut på. Det som tydligast kom fram i analysen och som jag följaktligen hoppas Folkhälsan vill fokusera på är: att utveckla stöd till att hantera de temporala förändringarna och vägar till att hitta något engagerande att göra. Ett sätt att bygga upp ett sådant arbete kunde vara att ta avstamp i modeller om aktivitetsbalans. Modellerna om aktivitetsbalans kompletterar varandra och skulle förtjänstfullt kunna användas tillsammans. Eventuellt kunde modellerna om aktivitetsbalans utvecklas till ett material som pensionärerna själva kan använda för att finna en tillfredsställande balans i tillvaron.

Många personer torde klara transitionen till pensionärlivet väl. Mången kanske planerar för tiden just efter pensioneringen och lever en smekmånad med den lediga tiden. Vardagen som följer är dock viktig att fundera och reflektera över. Som Jonsson och Andersson (2009; se även kap. 3.1) lyfter fram så finns det fyra distinkta mönster som för hur människor förhåller sig till pensionering. Det torde speciellt vara de personer som upplever pensioneringen så som en övergång till ålderdomen eller som ett påtvingat avbrott som kan ha stor nytta av stöd; hur detta stöd skulle kunna ta sig uttryck är ett ämnesområde som jag hoppas Folkhälsan vill utforska! Aktivitetsbalans kan vara ett

lämpligt närmelsesätt att se på de stora helheterna eftersom människors aktiviteter förändras mycket i och med en transition till en ny livsfas där man får arbeta fram nya roller och vanor (jmf Blair 2000). Dessa nya mönster tar tid att utveckla och man kan behöva hjälp på traven om man upplever obalans.

Medvetna aktivitetsval kan vara ett sätt att hantera skiften i livet (Blair 2000). För att nå en god aktivitetsbalans gäller det att tänka på allt man gör i form av aktivitet och att sedan medvetet nyttja aktivitet som ett sätt att inverka på det egna livet och känsla av mening och balans. Kunskap om aktivitetsbalans och medvetet genomförda aktivitetsval torde storligen höja välbefinnandet hos dem som upplever obalans i sin tillvaro; med allt vad obalans medför av risk för isolation och ensamhet, meningslöshet och identitetsförlust. Aktivitetsbalans verkar vara ett perspektiv som man gott kunde lära ut för att hjälpa människor att själva finna lösningar när livet känns ur balans. Jag tror det också är viktigt för individen att se över den identitet och roller hen nu har – genom dem kan man hitta nya aktiviteter och låta de aktiviteter som finns få ny mening. Att omvärdera värdet i det man gör är centralt när man inte längre riktigt identifierar sig som en person som utövar sitt yrke.

Genom att få stöd att skapa rutiner och att hitta engagerande aktiviteter att strukturera sin tid kring och som förstärker positiva roller kan en person stödas till att hantera den transition hen genomgår. Pensioneringen kommer inte ensam utan ofta hand i hand med aktivitetsutmaningar och aktivitetsobalans. Att i det hälsofrämjande arbetet utgå från modeller för aktivitetsbalans kan tänkas ha sina fördelar eftersom modellerna går att applicera i alla människors vardag och de tar hänsyn till subjektiva preferenser, samtidigt som de kan vara till stor nytta och stöd för planering och tidshantering. Detta vore ett ämnesområde för Folkhälsan att utforska.

Noteras bör att den kunskap som Chilla-projektet bidragit med självfallet kan användas för att stärka en persons aktivitetsbalans, exempelvis om hen har förhållandevis mycket kravfyllda aktiviteter. Dock anser jag på basis av den litteraturstudie jag gjort att detta endast skulle tjäna en del individer, som redan kan tänkas vara engagerade och aktiva. Avslappningsövningar är en specifik aktivitet och efter en så omvälvande transition som pensionering verkar vara, torde det vara en fin sak om pensionärerna kunde få stöd till

att se över sina liv som helhet. Ett mer helhetligt aktivitetsperspektiv skulle antagligen tjäna pensionärerna mer. Huvudorsakerna till ohälsa efter att man gått i pension är identitetsförlust och ohälsosamma copingstrategier mot den stressen (Hessel 2016). Om man vill stöda ca 65-åringars hälsa, som Wiik (3.2. 2016) efterlyser, vore det antagligen klokt att stöda pensionärerna till balanserade aktivitetsmönster. Jag rekommenderar, och hoppas storligen på, basis av de teman som kom fram och med mitt kunnande om aktivitetsbalans, att Folkhälsan skulle föra ut kunskap om vikten av att hitta en engagerande aktivitet och utveckla stöd för pensionärer att hitta en ny balans i tidsanvändningen. Detta kunde bestå av informationsmaterial och av transitionsgrupper – där man tillsammans provar på nya aktiviteter och funderar kring sin tidsbalans och skapande av rutiner och aktivitetsmönster. Detta skulle antagligen primärt vara relevant för dem som inte har många åtgånganden som i sig strukturerar deras tid.

Det andra stora ämnet i artiklarna, förutom förändringar i och hanteringen av de temporala strukturerna, var behovet av engagerande aktivitet. Detta är något Folkhälsan även kunde rikta in sig på: att lyfta fram vikten av engagemang och att man kan göra medvetna aktivitetsval (jmf Blair 2000) för att uppleva mening i livet. Det kan vara viktigt att påpeka att en engagerande aktivitet inte alltid är en produktiv aktivitet, och att volontärarbete till sin natur verkar vara en produktiv aktivitet. Må vi inte hylla volontärarbetet som något absolut mera engagerande och subjektivt meningsfullt än att vara aktiv i vävstugan, att hålla en fotoblogg eller skapa skönhet i den egna trädgården – eller ha hand om barnbarn eller sätta sig in i avslappningsövningarnas värld! Ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv är aktiviteter jämlika – men ändå verkar engagerande aktiviteter avgörande för välbefinnande och adaptation till en ny livsfas.

Nämnas bör, att för en introduktion i ämnet engagerande aktivitet utgör artikel 3:428f. ypperlig läsning. I artikeln sammanfattar författaren kännetecken för engagerande aktiviteter. För läsning i ämnet aktivitetsbalans hänvisas läsaren till Wagman *et al* 2012 samt Jonsson *et al* 2012.

Hälsobefrämjande material och stöd med aktivitetsbalans som utgångspunkt kunde vara en intressant väg för Folkhälsan att inrikta sig på. Ur såväl kategoribalans- och erfarenhetsbalanssynvinkel blir det tydligt att de produktiva respektive de utmanande och flödande aktiviteterna är något som kan behöva stödjas, framom vilo- respektive

lugnande aktiviteter. Att få kunskap och stöd att hantera tidsbalansen samt att hitta en engagerande aktivitet av någon sort torde storligen gynna blivande och nyblivna pensionärer. För att vara aktiv i den egna vardagen behövs rutin och struktur, annars kräver varje aktivitet extra energi. Rutiner bär oss – men när en så stor rutinskapande komponent som arbetet försvinner ur vardagen kan det behövas mycken anpassning och medvetna aktivtetsval för att livet skall komma i balans.

Ett tydligt avstamp i aktivitetsbalans och engagerande aktiviteter skulle vara en intressant utgångspunkt för Folkhälsans kommande insatser. Rekommenderas även att anställa en ergoterapeut som aktivitetscoach eftersom yrkesgruppen har ett unikt perspektiv och kunnande om aktivitetsmönster och aktivitetsbalans – som ju storligen påverkas vid transitioner i livet.

10 AVSLUTNING

Det här examensarbetets syfte var att beskriva hur transitionen från arbetsliv till pensionärsliv kommer fram i forskning, för att synliggöra förändring i aktivitet. Det har jag gjort genom att göra en induktiv innehållsanalys på forskning om upplevelser av pensionering och av att bli äldre. De fem kategorier som jag fick fram var: *Att vara sin egen; Planera och möjliggöra; Mönster som ändrar; Förhållningssätt; samt Aktivitet.* När jag sedan relaterade dessa till min referensram aktivitetsbalans insåg jag att varje kategori på sitt unika sätt hade konsekvenser för aktivitetsbalansen. Därmed uppfattar jag att modeller för aktivitetsbalans kan fungera mycket bra som utgångspunkt när man vill beskriva förändring i aktivitet.

Det är min förhoppning att beställaren Folkhälsan ska ha nytta av såväl resultaten från analysen samt referensramen i sig. När ytterligheterna balanseras mot varandra uppstår harmoni, för att parafrasera Brommels (2015), Samfundet Folkhälsans ordförande. Så som det framkommer i min analys är det mycket i livet som ställs upp och ner i pensioneringen, och i pensionärslivet också för den delen eftersom inte heller det verkar vara statiskt. I det virrvarr och den förvirring som en så stor transition som pensioneringen kan vara torde den av Brommels (2015) efterlysta balansen eller

harmonin inte alltid vara lätt att finna. Förhoppningsvis kan mitt examensarbete vara en inspiration och kunskapskälla för Folkhälsan om och när de utvecklar hälsofrämjande program för personer som tar klivet in i pensionärlivet.

Ett examensarbete erbjuder mycket begränsat utrymme men under arbetets gång finner man många intressanta sidospår som måhända framöver kunde bli någon annans huvudspår, om det så är beställaren Folkhälsan eller någon annan ergoterapi-studerande. Förslag på fortsatt forskning är: beskriva finlandssvenska pensionärers upplevelse av hur deras aktivitetsbalans ändras under deras transition från arbetsliv till pensionärliv och hurdana strategier de använder sig av vid upplevd obalans. Ett annat ämne kunde vara att utreda hur nyblivna pensionärers aktivitetsmönster ändrat. Att använda ett strategiskt sampel verkar också vara avgörande för att få fram även negativa erfarenheter och är värt att överväga fram om exempelvis ett snöbollsurval. Ett genusperspektiv kunde också tillföra intressant kunskap.

Liksom Narnia-sagornas lejon Aslan växte och blev allt större i takt med att Lucy växte (Lewis 1998, 259) har ämnet aktivitetsbalans och pensionering växt och växt för mig allt medan jag läst mig in på det. Ingalunda har jag fått en helhetlig överblick av ämnet utan ämnet i sig har blivit större och mer komplext ju mer forskning jag läser. För varje person jag samtalar om balans med, för varje pensionär jag träffar och frågar om deras vardag – desto större blir ämnet. Transitioner från en stabil livsfas till en annan kan skapa stor turbulens. Min önskan att få använda aktivitetsbalans som referensram kommer från min personliga erfarenhet och vurm för dessa modeller som stöder mig i livets föränderlighet och som blivit mina verktyg för att göra medvetna aktivitetsval.

KÄLLOR

- Arcada. God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Hämtad: 25.2.2016. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf
- Blair, S. E. E. (2000). The centrality of occupation during transition. I: *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 231-237.
- Brommels, Mats. Kolumn. I: *Folkhälsan*, nr 4, 2015.
- Christiansen, Charles, H. & Matuska, Kathleen, M. 2006. Lifestyle balance: A review of concepts and research. I: *Journal of occupational science*. Vol 13, no 1: 49-61
- Christiansen, Charles, H. & Townsend, Elizabeth, A. 2010. An introduction to occupation. I: Christiansen, Charles, H. & Townsend, Elizabeth, A. 2010. 2:a uppl. *Introduction to occupation The art and science of living*. Upper Saddle River: Pearson Education. s. 1-34
- Denscombe, Martyn. 2010. 4:e uppl. *The good research guide for small-scale social research projects*. Maidenhead: McGraw-Hill. 365 s.
- De Preter, Hane; Van Looy, Dorien; Mortelmans Dimitri & Denaeghel, Kim. 2013. Retirement timing in Europe: The influence of individual work and life factors. I: *The Social Science Journal* 50 (2013) 145-151.
- Eibich, Peter. 2015. Understanding the effect of retirement on health: Mechanisms and heterogeneity. I: *Journal of Health Economics* 43 (2015) 1–12
- Finlands Ergoterapeutförbund rf . *Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet* Hämtad 10.2.2016. Tillgänglig: <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/1080/ammattieettisetohjeet2016.pdf>
- Finlands officiella statistik (FOS): Undersökning om arbetsförhållanden. Helsingfors: Statistikcentralen Uppdaterad 9.4.2014. Hämtad 2.3.2016. Tillgänglig: http://www.stat.fi/til/tyoolot/2013/01/tyoolot_2013_01_2014-04-09_tie_001_sv.html
- Folkhälsan a. Chilla – ett verktyg för återhämtning. Hämtad 23.2.2016 Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Somn--avslappning/Avslappning/Chilla/>
- Folkhälsan b. Folkhälsans uppgift. Hämtad 23.2.2016. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/>
- Folkhälsan c. Vår vision. Hämtad 23.2.2016. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/Var-vision/>
- Folkhälsan d. Våra värden. Hämtad 23.2.2016. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/Vara-varden/>

- Forsberg, Christina & Wengström Yvonne. 2013. 3:e uppl. *Att göra systematiska litteraturstudier Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur. 219 s.
- Hessel, Phillipp. 2016. Does retirement (really) lead to worse health among European men and women across all educational levels? I: *Social Science & Medicine* 151 (2016) 19-26
- Jonsson, Hans. 2010. Occupational transitions: work to retirement. I: Christiansen, Charles H. & Townsend, Elisabeth A. 2010. *Introduction to occupation The art and science of living*. Uppl 2. Pearson: Upper Saddle River. s. 211-230.
- Jonsson, H. & Andersson, L. 1999. Attitudes to work and retirement: generalization or diversity? I: *Scandinavian journal of occupational therapy* 1999; 6: 29–35.
- Jonsson, Hans; Håkansson, Carita & Wagman, Petra. 2012. *Aktivitetsbalans – ett centralt begrepp inom arbetsterapi och aktivitetsvetenskap*. Tillgänglig: <http://www.arbeterapeuterna.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2012/TA-62012/> Hämtad 10.2.2016
- Jonsson, Hans & Persson, Dennis. 2006. Towards an experiential model of occupational balance: An alternative perspective on flow theory analysis. I: *Journal of occupational science*, 13: 1, 62-73
- Lewis, Clive Staples. 1998. *The complete chronicles of Narnia*. London: HarperCollin's Children's Books. 524 s.
- Lundman, Berit & Hällgren Graneheim, Ulla. 2012. Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär, Monica & Höglund-Nielsen, Birgitta. 2012. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvården*, Studentlitteratur, Lund. Kap 10, s 159-172.
- Molineux, Matthew. 2010. Occupational science and occupational therapy: occupation at center stage. I: Christiansen, Charles, H. & Townsend, Elizabeth, A. 2010. 2:a uppl. *Introduction to occupation The art and science of living*. Upper Saddle River: Pearson Education. s. 356-383
- Persson, Dennis & Jonsson, Hans. 2009. Importance of experiential challenges in a balances life Micro- and macro perspectives. I: Matuska, Kathleen & Christiansen, Charles (red.). 2009 *Life balance Multidisciplinary theories and research*. Thorofare: Slack Incorporated and IOTA press. S. 133-147.
- Wagman, Petra; Håkansson, Carita & Björklund, Anita. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. I: *Scandinavian journal of occupational science*. 2012; 19: 322-327.
- Wiik, Mikaela. [muntl.] 3.2.2016

BILAGOR

Bilaga 1 Översikt över datainsamling

I bilagan framgår vilka sökord som användes och antal träffar. Här framkommer bara de numeriska antalen, en noggrann tabell på 30 sidor med utförliga anteckningar om träffar på kombinerade sökord kan på begäran fås av skribenten.

Första sökningen i databaser:

Databas	Sökord, använda i olika tvåordskombinationer.	Antal träffar	antal lästa abstrakt	antal lästa artiklar	antal kvalitetsgranskade	Antal inkluderade i analysen
Academic Search Elite	Experiences of retirement AND occupational balance; Retirement AND occupational balance; Retirement AND transition; Retirement AND transition AND activity; Retirement AND occupational transition; Retirement AND occupational therapy; Experiences of retirement; Change in activity AND qualitative; Change in activity AND occupation; Change in activity AND retirement	500	38	5	-	-
Cinahl	Experiences of retirement AND occupational balance; Experiences of retirement AND life balance; Experiences of retirement AND well being OR wellbeing OR well-being; Retirement AND transition;	26	8	3	2	2
OTseeker	Experiences of retirement AND occupational balance; Experiences of retirement AND life balance; Experiences of retirement AND well being; Retirement; Occupational transition	20	3	1	-	
ERIC full text	Experiences of retirement AND occupational balance; Experiences of retirement AND life balance; Experiences of retirement AND transition; Retirement AND well being; Retirement AND well being AND activity; Retirement AND activity; Occupational change AND retirement; Occupational transition	217	10	1	-	
AJOT American Journal of Occupational Therapy online	Retirement; Occupational transition AND elderly; Retirement AND transition; Retirement AND activity; Occupational change AND retirement	330	16	6	3	2

JOS Journal of occupational science online	Experiences of retirement; Retirement AND occupational balance OR life balance; Retirement AND wellbeing OR well being OR well-being; Transition; Retirement AND activity	497	19	4	3	3
EBSCOhost med JN "Scandinavian Journal of Occupational Therapy" som sökkriterie	Retirement; Occupational balance; retirees or retirement or retired AND wellbeing OR well being OR well-being; Occupational change; Occupational transition; retirees or retirement or retired; Change in activity	64	8	-		
SAGE journals	Experiences of retirement; Retirement OR retiree AND occupational balance; Retirement AND Occupational change; Retirement AND lived experience AND occupation*; Retirement AND change in activity; Occupational transition	373	24	6	4	3

Andra sökningen i databaser

Databas	Sökord, använda i olika tvåordskombinationer.	Antal träffar	antal lästa abstrakt	antal lästa artiklar	antal kvalitetsgranskade	Antal inkluderade i analysen
Academic Search Elite	Experiences of aging AND occupational balance OR life balance; Experiences of aging AND occupational balance; Experiences of aging AND occupational*; Ageing OR aging AND occupation*; Ageing OR aging AND occupational balance; Ageing OR aging AND change in activity AND occupation*; Ageing OR aging AND change in activity	1216	7	1	1	1
Cinahl	Experiences of aging AND occupational balance OR life balance; Experiences of aging AND occupational balance; Experiences of aging AND occupational*; Experiences of aging AND life balance; Experiences of aging AND activity; Aging OR ageing AND occupational balance; Aging OR ageing AND occupation* AND change; retirement AND occupation*	770	13	5	2	1
AJOT American Journal of Occupational Therapy online	Aging och balance och "geriatrics/productive ageing"; aging och "health and wellness"; aging och "elderly"	150	-			

JOS Journal of occupational science online	Experiences of ageing; Experiences of aging AND occupational balance OR life balance; Experiences of aging AND occupational balance; Experiences of aging AND transition; Experiences of aging AND occupational change; Experiences of aging AND well-being OR wellbeing OR well being	1698	-			
SAGE journals	ageing AND occupational balance; retirement AND occupational change; experiences of ageing; ageing AND change in activity	144	11	1	-	

Manuell sökning i referenslistor:

Antal lästa referenslistor	Antal uppsökta och lästa abstrakt	Antal lästa artiklar	antal kvalitets- granskade artiklar	Antal artiklar inkluderade i analysen
4	12	1	1	1

Sammanfattning av sökningen:

Lästa abstrakt	Lästa artiklar	Kvalitetsgranskade artiklar	Inkluderade artiklar
169	34	15	13

Bilaga 2 Checklista för kvalitetsgranskning

Checklista för kvalitetsgranskning av artiklar; skribentens omskrivning av Forsberg och Wengström (2013: 206-210).

A. Studiens syfte

1. Beskrivs syftet med studien?
2. Har en kvalitativ metod använts?
3. Är designen av studien relevant för att besvara frågeställningen?

B. Undersökningsgruppen

4. Är urvalskriterierna (inklusion- och exklusionskriterier) för undersökningsgruppen tydligt beskrivna?
5. Nämnas det var studien genomfördes?
6. Beskrivs det var, när och hur urvalet kontaktades?
7. Nämnas urvalsmetoden? (strategiskt, teoretiskt eller snöbollsurval)
8. Beskrivs undersökningsgruppen? (ålder, kön, social status samt annan relevant demografisk bakgrund)
9. Är undersökningsgruppen lämplig?

C. Metod för datainsamlingen

10. Är fältarbetet tydligt beskrivet? (var, vem och i vilket sammanhang skedde datainsamlingen?)
11. Beskrivs metoderna för datainsamlingen tydligt? (ostrukturerad/semi-strukturerad intervju; fokusgrupp; observation; video-/bandinspelning, skrivna texter)
12. Är data systematiskt samlade? (finns det protokoll?)

D. Dataanalys

13. Beskrivs det hur begrepp, teman och kategorier är utvecklade och tolkade?
14. Är analys och tolkning av resultat diskuterade?
15. Är resultaten trovärdiga (källor bör anges)?
16. Är resultaten pålitliga (undersökningens och forskarens trovärdighet)?
17. Finns stabilitet och överensstämmelse (är fenomenet konsekvent beskrivet)?
18. Är resultaten återförda och diskuterade med undersökningsgruppen?
19. Är de teorier och tolkningar som presenteras baserade på insamlade data (finns citat av originaldata, summering av data medtagna som bevis för gjorda tolkningar)?

E. Utvärdering

20. Kan resultatet återkopplas till den ursprungliga forskningsfrågan?
21. Stöder insamlade data forskarens resultat?
22. Har resultatet klinisk relevans?
23. Diskuteras metodologiska brister och risk för bias?
24. Finns risk för bias?
25. Finns författarens slutsats beskriven?
26. Håller du med om slutsatsen?

Bilaga 3 Presentation av valda artiklar

Presentation av de artiklar som ingår i analysen samt var och hur de hittats. De poäng varje artikel fick i kvalitetsgranskningen framkommer också; högsta möjliga poäng är 26 p.

Artikel	Presentation
<p>1. Elgán C; Axelsson A. U. E. & Fridlund B. 2009. Being in charge of life: perceptions of lifestyle among women of retirement age. I: <i>Scandinavian Journal of Caring Sciences</i>. Dec 2009; 23(4): 730-735.</p> <p>Hittad på: Cinahl</p> <p>Sökord: <i>Retirement AND transition</i> Kvalitetspoäng: 22 p.</p>	<p>Syfte: Att beskriva hur kvinnor i åldern 61-70 uppfattar sin livsstil på ett individuellt plan</p> <p>Metod: Strategisk sampling från en databas; semistrukturerade temaintervjuer med 20 kvinnor; innehållsanalys.</p> <p>Resultat: Livsstil sågs som ett sätt att vara självständig, och rätt att själv välja vad man gör, och att kunna anpassa sig till de begränsningar man hade för att kunna uppleva välbefinnande som pensionerad kvinna. Det var viktigt att vara aktiv i samhället genom olika roller och hantera förändrande omständigheter utgående från egna värderingar.</p>
<p>2. Hewitt, A; Howie, L. & Feldman, S. 2010. Retirement: what will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: implications for practice. I: <i>Australian Occupational Therapy Journal</i>, Feb2010; 57(1): 8-16.</p> <p>Hittad på: Cinahl</p> <p>Sökord: <i>Experiences of retirement AND well being OR wellbeing OR well-being</i> Kvalitetspoäng: 24 p</p>	<p>Syfte: Att granska orsakerna bakom det medvetna valet att göra aktivitetsplaner för tiden efter pensioneringen och erfarenheter om hur processen ser ut.</p> <p>Metod: narrativ enquiry bland 61-71-åringar, semi-strukturerade intervjuer gjorda med fyra personer som varit pensionerade i åtmin. två år.</p> <p>Resultat: Tre teman hittades: miljöns inverkan, själva planeringsprocessen samt upplevelsen att gå i pension. Utförda aktiviteter bidrog till positiva upplevelser och avbrott i aktiviteter förekom. Man fortsatte planera för framtiden. Skribenterna menar att ergoterapeuter gärna kunde stöda personer i planering och transitionsprocessen.</p>
<p>3. Jonsson H; Josephsson S. & Kielhofner, G. 2001 Narratives and experiences in an occupational transition: a longitudinal study of the retirement process. I: <i>American Journal of occupational therapy</i>. Vol 55, 424-432.</p> <p>Hittad på: AJOT www-sida</p> <p>Sökord: Retirement Kvalitetspoäng: 22 p</p>	<p>Syfte: Att studera pensionering som en aktivitetstransition över en längre tid.</p> <p>Metod: 12 personer i 70-71-års ålder handplockades från ett större tidigare randomiserat sampel med syfte att få bredd i intervjuerna; semi-strukturerad intervjuer samt individuella frågor gjordes; innehållsanalys.</p> <p>Resultat: tre stora teman framkom: det egna narrativet och livet i interaktion: överraskande händelser; engagerande aktiviteter som ett sätt att förändra ens narrativ. Pensioneringen var ofta full av oförutsebara händelser och situationer som man behövde hantera och förhålla sig till. Det egna narrativet fanns till stöd men behövde också ändras och anpassas till livet. Engagerande aktivitet verkade vara avgörande för tillfredsställelse och välbefinnande i livet.</p>
<p>4. Jonsson H; Josephsson S. & Kielhofner, G. 2000 Evolving narratives in the course of retirement:</p>	<p>Syfte: att följa med hur personers narrativ påverkade hur de tog sig an pensioneringen och hur pensioneringen påverkade narrativen.</p>

<p>a longitudinal study. I: <i>American Journal of occupational therapy</i> Vol 54, 463-470</p> <p>Hittad på: AJOT www-sida</p> <p>Sökord: <i>Retirement</i></p> <p>Kvalitetspoäng: 23 p</p>	<p>Metod: randomiserat sampel; informella semi-strukturerade intervjuer med 29 deltagare i åldern 65-66 år; innehållsanalys.</p> <p>Resultat: Ens narrativ gällande framtiden kan få en att agera men de är primärt något som vägleder en i nuet. Nuet med alla dess oförutsebara händelser inverkar också på narrativet och hur man tolkade sin situation. Narrativet påverkar nog en persons riktning i livet men är i konstant dynamik med nuet så riktningen är föränderlig.</p>
<p>5. Jonsson, Hans; Borell, Lena & Sadlo, Gaynor. 2000. Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. I: <i>Journal of occupational science</i>, Volume 7, 2000, issue 1.</p> <p>Hittad på: Journal of occupational science</p> <p>Sökord: <i>Experiences of retirement</i></p> <p>Kvalitetspoäng: 22 p</p>	<p>Syfte: undersöka pensionering som en aktivitetstransition</p> <p>Metod: 29 deltagare som tidigare urvalts från offentligt register var nu i ålder 65-66 år, de flesta gått i pension 6-12 månader före intervjun; intervjuer; dataanalys med komparativ kvalitativ metod; grounded theory approach.</p> <p>Resultat: nya tidsmässiga strukturer uppstod i pensioneringen; viss förändring i meningsupplevelse skedde; obalans i tillvaron på grund av för mycket jobb och plötsligt för lite; vikten av engagerade aktivitet understryks.</p>
<p>6. Pepin, Gvenevieve & Deutscher, Brianna. 2011. The Lived Experience of Australian Retirees: 'I'm Retired, What Do I Do Now?' I: <i>British Journal of Occupational Therapy</i> 2011 vol. 74 no. 9 419-426.</p> <p>Hittad på: SAGE journals</p> <p>Sökord: <i>Retirement AND lived experience AND occupation*</i></p> <p>Kvalitetspoäng: 24 p</p>	<p>Syfte: att utforska upplevelsen att gå i pension samt förstå hur roller, identitet och aktivitetsadaptation förändras, ur australiensiska pensionärers synvinkel som enligt lag inte är tvungna att gå i pension.</p> <p>Metod: respondenter hittades via annonser och fem personer i åldern 61-68 som mötte kriterierna kontaktades för semi-strukturerade intervjuer; transkriberade intervjuer skickades till respondenterna som kunde kommentera; innehålls analys gjordes.</p> <p>Resultat: teman som framkom i intervjuerna handlade om tidsstrukturer och meningsfull aktivitet; åldrande och aktivitetsutförande; förändrade roller; att anpassa sig emotionellt och att förbereda sig på pensioneringen.</p>
<p>7. Pereira, Robert, B. & Stagnitti, Karen. 2008. The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: Implications for occupational therapy av I: <i>Australian Occupational Therapy Journal</i> (2008) 55, 39-46.</p> <p>Hittad på: Academic Search Elite</p> <p>Sökord: <i>Experiences of aging AND occupational*</i></p> <p>Kvalitetspoäng: 23 p</p>	<p>Syfte: att upptäcka betydelsen av att engagera sig i fritidsaktiviteter för italienska immigranter.</p> <p>Metod: respondenter söktes via annons på klubblokal och 10 personer inkluderades, ålder i genomsnitt 71 år; semi-strukturerade intervjuer gjordes; innehållsanalys</p> <p>Resultat: att engagera sig i meningsfulla fritidsaktiviteter upplevdes som en subjektivt sett positiv sak och respondenterna uppfattade aktivitetsengagemanget som en hälsoresurs.</p>
<p>8. Pettican, Anna & Prior, Sarah. 2011. It's a New Way of Life': An Exploration of the Occupational Transition of Retirement. I: <i>The British Journal of Occupational Therapy</i>, January 2011; vol. 74, 1:</p>	<p>Syfte: att undersöka transitionen från arbete till pensionering ur ett aktivitetsperspektiv.</p> <p>Metod: subjektivt urval, ett sorts non-probability sampling; semi-strukturerade intervjuer med åtta personer. Interpretativ fenomenologisk analys.</p>

<p>pp. 12-19.</p> <p>Hittad på: SAGE journals</p> <p>Sökord: <i>Retirement</i> OR <i>retiree</i> AND <i>occupational balance</i></p> <p>Kvalitetspoäng: 24 p</p>	<p>Resultat: det fanns ett nära samband mellan deltagarnas aktivitetsengagemang och hur de upplevde sin egen hälsa och sitt välbefinnande.</p>
<p>*9. Tatzert, Verena, C.; van Nez, Fenna & Jonsson, Hans. 2012 .Understanding the Role of Occupation in Ageing: Four Life Stories of Older Viennese Women. I: <i>Journal of occupational science</i> Volume 19, 2012 issue 2.</p> <p>Hittad på: Journal of Occupational Science</p> <p>Sökord: <i>Experiences of retirement</i></p> <p>Kvalitetspoäng: 24 p</p>	<p>Syfte: att fördjupa förståelsen för aktivitetens roll medan man bli äldre.</p> <p>Metod: multipel case study, kvalitativ life-story approach, narrativ analys, med fyra kvinnor i åldern 75-80 år</p> <p>Resultat: Aktivitetsengagemang uppfattades som centralt för att upprätthålla en känsla av identitet och av att bli äldre men inte känna sig gammal. Att bli äldre påverkade aktivitetsrepertoaren i stor utsträckning; framgångsrik aktivitetsadaptation var att inte kännas gammal. Att framhärda alternativt adaptera i aktiviteter står i relation till ens identitet.</p>
<p>10. Terrill, Lauren & Gullifer. 2010. Growing Older - A Qualitative Inquiry into the Textured Narratives of Older, Rural Women. I: <i>Journal of Health Psychology</i> July 2010 vol. 15 no. 5 707-715</p> <p>Hittad på: SAGE journals</p> <p>Sökord: <i>Retirement</i> AND <i>lived experience</i> AND <i>occupation</i>*</p> <p>Kvalitetspoäng: 24 p</p>	<p>Syfte: att beskriva den subjektiva upplevelsen av att bli äldre ur glesortskvinnors perspektiv.</p> <p>Metod: samplet samlat med snöbollsmetoden; semi-strukturerade intervjuer med åtta kvinnor i åldern 65-75 år.</p> <p>Resultat: teman som kom fram handlade om friheten att på äldre dagar kunna göra aktivitetsval mer obehindrat; om att en positiv och pragmatisk inställning gör en skillnad i relation till åldrandet; samt berättelser om hur de personliga narrativen står i dynamik med omvärlden. Som centralt fynd finns vikten av att se framåt, man anpassar sina aktiviteter och har mer tid; fokus på att använda sin tid till nytt och det man tycker om och för personligt tillväxt.</p>
<p>11. Wiseman, Leah & Whiteford, Gail. 2009. Understanding occupational transitions: A study of older rural men's retirement experiences. I: <i>Journal of occupational science</i> Volume 16, 2009, issue 2</p> <p>Hittad på: Journal of Occupational Therapy</p> <p>Sökord: <i>Experiences of retirement</i></p> <p>Kvalitetspoäng: 22 p</p>	<p>Syfte: att utforska upplevelsen av att gå i pension; och att föra fram hur viktigt det är att använda en "life history"-approach för att illustrera olika aktivitetsfenomen och relationerna mellan dem.</p> <p>Metod: snöbollsurval och convenient sampling; life history-intervjuer; åtta män från den australiensiska landsbygden; innehållsanalys.</p> <p>Resultat: männen använde två specifika strategier för att hantera pensioneringen: att trappa ner och att upprätthålla kontakter. Dessa strategier planerades medvetet. Pensioneringen sågs som ett medvetet val och naturlig progression – inte som ett uppbrott eller avslut. Att däremot förlora (fysisk) funktionsförmåga sågs som något mer definitivt och tragiskt.</p>
<p>12. Wright-St Clair, Valerie. 2012. Being Occupied with What Matters in Advanced Age. I: <i>Journal of Occupational Science</i>, 19:1, 44-53.</p> <p>Hittad på: Cinahl</p> <p>Sökord: <i>Experiences of aging</i> AND</p>	<p>Syfte: att förstå vad det betyder att "vara äldre" genom att ta del av den aktivitet som är mest betydelsefull för en person.</p> <p>Metod: Metod: 11 respondenter (icke-maorier) i åldern 80-97 år valdes ut bland de som svarat på en annons; 4 maorier i åldern 71-93 valdes med snöbollssampel för att högakta vissa kulturella faktorer. Samtliga 15 personer djupintervjuades, åtta uppföljande intervjuer gjordes; fotografier av personerna i självvald aktivitet.</p>

<p><i>activity</i> Kvalitetspoäng: 24 p</p>	<p>Resultat: Att göra sådant som har betydelse var ett centralt fynd och samtliga respondenter förde spontant på tal någon viktigt och engagerande aktivitet. I denna aktivitet knöts nuet och det förfluta ihop, den hade också en identitetsbekräftande funktion.</p>
<p>13 Wright-St Clair, Valerie; Kerse, N & Smythe, L. 2011. Doing everyday occupations both conceals and reveals the phenomenon of being aged. I: <i>Australian Occupational Therapy Journal</i>, 58, p88-94.</p> <p>Hittad genom manuell sökning i referenslistan i: Wright-St Clair et al 2012 (artikel nummer 12)</p> <p>Kvalitetspoäng: 23 p</p>	<p>Syfte: att förstå vad det betyder att ”vara äldre” genom att ta del av äldres dagliga aktiviteter.</p> <p>Metod: 11 respondenter (icke-maorier) i åldern 80-97 år valdes ut bland de som svarat på en annons; 4 maorier i åldern 71-93 valdes med snöbollssampel för att högakta vissa kulturella faktorer. Samtliga 15 personer djupintervjuades, åtta uppföljande intervjuer gjordes.</p> <p>Resultat: teman som framkom var ”att vara i vardagen” och ”att uppleva det ovanliga”. Man hade sin rutin och det man kände till och fann meningsfullt: mitt i de rutinerna och aktiviteterna kunde oväntade saker ske som oväntad svaghet och matthet mitt i allt det bekanta – det är att känna sig gammal.</p>

Bilaga 4 Förteckning över artiklar i analysen

Valda 13 artiklar i alfabetisk ordning

1. Elgán C; Axelsson A. U. E. & Fridlund B. 2009. Being in charge of life: perceptions of lifestyle among women of retirement age. I: *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. Dec 2009; 23(4): 730-735. (6p)
2. Hewitt, A; Howie, L. & Feldman, S. 2010. Retirement: what will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: implications for practice. I: *Australian Occupational Therapy Journal*, Feb2010; 57(1): 8-16. (9p)
3. Jonsson H; Josephsson S. & Kielhofner, G. 2001 Narratives and experiences in an occupational transition: a longitudinal study of the retirement process. I: *American Journal of occupational therapy*. Vol 55, 424-432
4. Jonsson H; Josephsson S. & Kielhofner, G. 2000 Evolving narratives in the course of retirement: a longitudinal study. I: *American Journal of occupational therapy* Vol 54, 463-470
5. Jonsson, Hans; Borell, Lena & Sadlo, Gaynor. 2000. Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. I: *Journal of occupational science* Volume 7, 2000, issue 1.
6. Pepin, Gvnevieve & Deutscher, Brianna. 2011. The Lived Experience of Australian Retirees: 'I'm Retired, What Do I Do Now?' I: *British Journal of Occupational Therapy* 2011 vol. 74 no. 9 419-426
7. Pereira, Robert, B. & Stagnitti, Karen. 2008. The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: Implications for occupational therapy av I: *Australian Occupational Therapy Journal* (2008) 55, 39-46
8. Pettican, Anna & Prior, Sarah. 2011. It's a New Way of Life': An Exploration of the Occupational Transition of Retirement. I: *The British Journal of Occupational Therapy*, January 2011; vol. 74, 1: pp. 12-19.
9. Tatzer, Verena, C.; van Nez, Fenna & Jonsson, Hans. 2012. Understanding the Role of Occupation in Ageing: Four Life Stories of Older Viennese Women. I: *Journal of occupational science* Volume 19, 2012 issue 2.
10. Terrill, Lauren & Gullifer. 2010. Growing Older - A Qualitative Inquiry into the Textured Narratives of Older, Rural Women. I: *Journal of Health Psychology* July 2010 vol. 15 no. 5 707-715
11. Wiseman, Leah & Whiteford, Gail. 2009. Understanding occupational transitions: A study of older rural men's retirement experiences. I: *Journal of occupational science* Volume 16, 2009, issue 2
12. Wright-St Clair, Valerie. 2012. Being Occupied with What Matters in Advanced Age. I: *Journal of Occupational Science*, 19:1, 44-53, JOS
- 13 Wright-St Clair, Valerie; Kerse, N & Smythe, L. 2011. Doing everyday occupations both conceals and reveals the phenomenon of being aged. I: *Australian Occupational Therapy Journal*, 58, p88-94